



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

Guía de actividad física lúdica-recreativa para niños de 5 a 13 años durante el confinamiento.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciatura en Ciencias de la Educación en Cultura Física.

Autores:

Kevin Daniel Bustillos Gaona
C. I. 0105086599
Correo electrónico: danielbmb9@gmail.com

Karen Dayanna Criollo Inga
C.I. 0106305295
Correo electrónico: dayiscriollo@hotmail.com

Director:

Mgt. Andrés Manuel Cornejo Zambrano
C.I. 0703265561

Cuenca-Ecuador
22 de abril de 2021

RESUMEN

El objetivo de este trabajo de investigación es elaborar una guía didáctica lúdica-recreativa mediante una revisión bibliográfica de los protocolos recomendados a seguir para niños de 5 a 13 años durante el confinamiento. Es importante tener en cuenta la motivación que tiene el niño hacia el ejercicio, por tal razón las actividades lúdicas-recreativas juegan un papel importante en un estado de aislamiento debido a que llaman al interés del infante, evitando así que el niño se vuelva una persona sedentaria, al mismo tiempo que adquieren los beneficios que tiene la actividad física en el estado emocional, previniendo los efectos negativos del encierro sobre la salud, por lo que su práctica es fundamental para el desarrollo del infante. Para la evolución adecuada de las capacidades físicas condicionales y coordinativas es necesario cumplir con las recomendaciones dadas desde el punto de vista de diferentes autores, por tal motivo se consultó a varias fuentes bibliográficas.

El presente trabajo contiene un total de 75 actividades lúdicas-recreativas, que cumplen con el objetivo general y los objetivos específicos en los que se basa la presentación de esta temática. Cada una de estas actividades están relacionadas con las fases sensibles de cada capacidad física tanto condicionales como coordinativas y su respectivo desarrollo según el rango de edad en el que se encuentran los niños. Recalcando que estos ejercicios lúdicos-recreativos se plantearon tomando en cuenta el espacio, material y protocolo que se debe seguir para que se lleven a cabo en sus respectivos hogares.

Palabras Claves: Actividad. Física. Confinamiento. Lúdicas. Recreativas. Capacidades. Condicionales. Coordinativas. Fases. Sensible.

ABSTRACT

The present research synthesis aims to develop a leisure-recreational didactic guide through a bibliographic review of the recommended protocols to follow for children between ages 5 and 13 during confinement. It is important to take into consideration child's motivation towards physical exercise, thus leisure-recreational activities play a crucial role in a state of social isolation because they appeal to the infant's interest. This is a strategy to prevent child becomes a sedentary person, at the same time that children acquire the benefits that physical activity has in the emotional state, preventing the negative effects of confinement on health so its practice is fundamental for the infant development. In order to have a proper development of the conditional and coordinative physical capacities, it is essential to comply with the recommendations given from the point of view of different authors. Thus, various bibliographic sources were consulted.

This research synthesis contains a total of 75 leisure-recreational activities that accomplish with the general and specific objectives on which the presentation of this research is based. Each of these activities are related to the sensitive phases of each physical capacity, both conditional and coordinative, and their respective development according to the age range of the children. It is essential to put a special emphasis that these leisure-recreational activities were raised taking into account different factors such as the space, material, and protocol that must be followed in order to be carried out in their respective homes.

Keywords: Activity. Physical. Confinement. Leisure. Recreational. Capacities. Conditionals. Coordinative. Phases. Sensitive.



CONTENIDO

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
CONTENIDO	4
DEDICATORIA.....	18
AGRADECIMIENTO	20
CAPÍTULO I.....	22
1. Introducción.....	22
1.1 Planteamiento del problema.....	23
1.2 Justificación	24
1.3 Objetivos de la investigación	25
1.3.1 Objetivo general	25
1.3.2 Objetivos específicos	25
CAPÍTULO II	26
2. Actividad física, sus componentes y definiciones.....	26
2.1 Actividad física	26
2.2 Condición física	27
2.3 Capacidades físicas.....	27
2.4 Clasificación de las capacidades físicas	28
2.5 La recreación física y las actividades lúdicas.....	29
3. Beneficios de la actividad física en edades infantiles	30
3.1 Beneficios en la salud	31
3.2 Beneficios en el ámbito psicológico	32
3.3 Beneficio social.....	35
3.4 Beneficio educativo.....	36
4. Confinamiento y sus efectos en edades infantiles	36
4.1 Efectos en la salud	37



4.2	Efectos en la educación	38
4.3	Efectos en el ámbito social	38
4.4	Efectos en la condición física	39
4.5	Efectos sobre el estado emocional	39
CAPÍTULO III.....		42
5.	Capacidades físicas condicionales y coordinativas.....	42
5.1	Capacidades físicas condicionales	42
5.1.1	Capacidad de fuerza y su clasificación	43
5.1.2	Capacidad de resistencia y su clasificación	46
5.1.3	Capacidad de velocidad y su clasificación.....	47
5.1.4	Capacidad de flexibilidad y su clasificación	48
5.2	Capacidades Físicas Coordinativas	49
5.2.1	Capacidad de coordinación y su clasificación.....	49
5.2.2	Capacidad de orientación espacial y su desarrollo	51
5.2.3	Capacidad del equilibrio, su clasificación y desarrollo	51
5.2.4	Capacidad de ritmo y su desarrollo	52
5.2.5	Capacidad de anticipación.....	53
5.2.6	Capacidad de diferenciación y su desarrollo	53
6.	Desarrollo de las capacidades físicas en los niños según la edad	54
6.1	Fases sensibles de las capacidades físicas condicionales	54
6.2	Fases sensibles de las capacidades físicas coordinativas	56
6.3	Desarrollo de las capacidades condicionales.....	57
6.3.1	Desarrollo de la fuerza	58
6.3.2	Desarrollo de la velocidad.....	59
6.3.3	Desarrollo de la resistencia	60
6.3.4	Desarrollo de la flexibilidad	61
6.4	Desarrollo de las capacidades coordinativas	61



6.4.1 Desarrollo de la coordinación.....	61
6.4.2 Desarrollo del equilibrio	62
6.4.3 Desarrollo de las capacidades coordinativas restantes	63
CAPÍTULO IV	67
7. Guía de actividad física lúdica-recreativa.....	67
7.1 Recomendaciones generales	67
8. Actividades para niños de 5 a 7 años	68
8.1 Sigo la Señal	68
8.2 Arrastras	68
8.3 Escuchando y saliendo	69
8.4 Twister.....	70
8.5 Saltos en los círculos.....	70
8.6 Rápido y seguro	71
8.7 Buscando el final.....	71
8.8 ¡AHORA ;	72
8.9 Lanzando y Atrapando	73
8.10 La pirata pata palo	73
8.11 El escondite	74
8.12 Abuelita, abuelita	74
8.13 La gallinita ciega.....	75
8.14 Caliente o frío	76
8.15 Las alturas.....	76
8.16 Ratón que te pilla el gato	77
8.17 Carrera de sacos	78
8.18 Parejas pegadas	78
8.19 Carrera de patos.....	79
8.20 Atrapa al caballo	79



8.21	Pescando con mis pies	80
8.22	Medio de transporte	80
8.23	Baile de la ensalada	81
8.24	El espejo	81
8.25	El baile del Muzumbeque	82
9.	Actividades para niños de 8 a 10 años	83
9.2	La frontera	83
9.3	Carrera de serpientes	84
9.4	Papas y pepes	84
9.5	Carrera del huevo y cuchara	85
9.6	Carrera de periódicos	86
9.7	Pelea de gallos	86
9.8	Atento, atento.....	87
9.9	Cuatro palomas	87
9.10	El borracho	88
9.11	Zafarrancho	89
9.12	Zancos.....	89
9.13	Carretilla	90
9.14	Globos al aire	90
9.15	Jaula de los animalitos	91
9.16	Lucha de Países.....	91
9.17	Cuatro esquinas	92
9.18	Pescando con mi boca	93
9.19	Saltar la cuerda.....	93
9.20	Camino de gusanito	94
9.21	Huellas	94
9.22	Imitando y ganando	95



9.23	Llenando aguanto	96
9.24	Canguros	96
9.25	Cambio	97
10.	Actividades para niños de 11 a 13 años	97
10.1	Lagartija.....	97
10.2	De colores	98
10.3	¿Quién tumbara la bandera?	98
10.4	Empujar sin brazos	99
10.5	Expulsión con los pies	99
10.6	Péndulo	100
10.7	Equilibrio a otro nivel	100
10.8	El contorsionista	101
10.9	Una fila de cojos.....	102
10.10	Pillado	102
10.11	Gana quien pueda.....	103
10.12	Arrancón	103
10.13	Pasando la hoja	104
10.14	El lazarillo	104
10.15	Cambio de lugar	105
10.16	Abro, cierro y zigzag	105
10.17	Cuadrado.....	106
10.18	Lanzamiento en fila	107
10.19	Pases con dos objetos.....	107
10.20	Buscando un tesoro	108
10.21	Sombrero firme	108
10.22	El mendigo	109
10.23	Sígueme el paso.....	109



10.24	Hasta donde llegues	110
10.25	Lucha de globos	111
11.	Control de las actividades semanales	111
11.1	Ejemplificación del control de actividades.....	112
CAPITULO V	116
12.	Conclusiones	116
13.	Recomendaciones	117
BIBLIOGRAFÍA	119
ANEXOS	128



TABLAS

Tabla 1. Etapas de la teoría del desarrollo cognoscitivo de Piaget	34
Tabla 2. Factores exógenos y endógenos que condicionan la Fuerza.....	44
Tabla 3. Sub-clasificación de la Capacidad de Coordinación.....	50
Tabla 4. Fases Sensibles de las capacidades condicionales de 6 a 15 años	55
Tabla 5. Fases sensibles de las capacidades coordinativas de 6 a 15 años	56
Tabla 6. Fases sensibles de las capacidades coordinativas de 6 a 14 años	56
Tabla 7. Plantilla de control	112
Tabla 8. Control de actividades para niños de 5 a 7 años	113
Tabla 9. Control de actividades para niños de 8 a 10 años	114
Tabla 10. Control de actividades para niños de 11 a 13 años	115



ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Fases sensibles de las capacidades condicionales de 4 a 20 años	55
Ilustración 2. Fase sensible de la Fuerza	57
Ilustración 3. Fase sensible de la Resistencia.....	57
Ilustración 4. Fase sensible de la Velocidad	58
Ilustración 5. Fase sensible de la Flexibilidad.....	58
Ilustración 6. Sigo la Señal.....	68
Ilustración 7. Arrastras	69
Ilustración 8. Escuchando y saliendo	69
Ilustración 9. Twister.....	70
Ilustración 10. Saltos en los círculos	71
Ilustración 11. Rápido y seguro.....	71
Ilustración 12. Buscando el final.....	72
Ilustración 13. ¡AHORA ¡	72
Ilustración 14. Lanzando y Atrapando	73
Ilustración 15. La pirata pata palo	74
Ilustración 16. El escondite	74
Ilustración 17. Abuelita, abuelita	75
Ilustración 18. La gallinita ciega	76
Ilustración 19. Caliente o frío.....	76
Ilustración 20. Las alturas	77
Ilustración 21. Ratón que te pilla el gato.....	77
Ilustración 22. Carrera de sacos	78
Ilustración 23. Parejas pegadas	78
Ilustración 24. Carrera de patos.....	79
Ilustración 25. Atrapa al caballo	80
Ilustración 26. Pescando con mis pies.....	80
Ilustración 27. Medio de transporte.....	81
Ilustración 28. Baile de la ensalada	81
Ilustración 29. El espejo	82
Ilustración 30. El baile del Muzumbeque.....	82
Ilustración 31. Sillas con zapatos	83
Ilustración 32. La frontera	84
Ilustración 33. Carrera de serpientes	84
Kevin Daniel Bustillos Gaona	11
Karen Dayanna Criollo Inga	



Ilustración 34. Papas y pepes	85
Ilustración 35. Carrera del huevo y cuchara.....	85
Ilustración 36. Carrera de periódicos	86
Ilustración 37. Pelea de gallos.....	87
Ilustración 38. Atento, atento	87
Ilustración 39. Cuatro palomas.....	88
Ilustración 40. El borracho	88
Ilustración 41. Zafarrancho	89
Ilustración 42. Zancos	90
Ilustración 43. Carretilla.....	90
Ilustración 44. Globos al aire	91
Ilustración 45. Jaula de los animalitos	91
Ilustración 46. Lucha de Países	92
Ilustración 47. Cuatro esquinas	92
Ilustración 48. Pescando con mi boca	93
Ilustración 49. Saltar la cuerda.....	94
Ilustración 50. Camino de gusanito.....	94
Ilustración 51. Huellas.....	95
Ilustración 52. Imitando y ganando.....	95
Ilustración 53. Llenando aguanto	96
Ilustración 54. Canguros	96
Ilustración 55. Cambio	97
Ilustración 56. Lagartija	98
Ilustración 57. De colores.....	98
Ilustración 58. ¿Quién tumbara la bandera?.....	99
Ilustración 59. Empujar sin brazos	99
Ilustración 60. Expulsión con los pies.....	100
Ilustración 61. Péndulo.....	100
Ilustración 62. Equilibrio a otro nivel	101
Ilustración 63. El contorsionista.....	101
Ilustración 64. Una fila de cojos.....	102
Ilustración 65. Pillado	103
Ilustración 66. Gana quien pueda.....	103
Ilustración 67. Arrancón.....	104



Ilustración 68. Pasando la hoja.....	104
Ilustración 69. El lazarillo	105
Ilustración 70. Cambio de lugar	105
Ilustración 71 . Abro, cierro y zigzag	106
Ilustración 72. Cuadrado	106
Ilustración 73. Lanzamiento en fila.....	107
Ilustración 74. Pases con dos objetos	108
Ilustración 75. Buscando un tesoro	108
Ilustración 76. Sombrero firme	109
Ilustración 77. El mendigo	109
Ilustración 78. Sígueme el paso.....	110
Ilustración 79. Hasta donde llegues.....	110
Ilustración 80. Lucha de globos	111

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Kevin Daniel Bustillos Gaona, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Guía de actividad física lúdica-recreativa para niños de 5-13 años durante el confinamiento”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 22 de abril de 2021



Kevin Daniel Bustillos Gaona
C.I: 0105086599



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Karen Dayanna Criollo Inga, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Guía de actividad física lúdica-recreativa para niños de 5-13 años durante el confinamiento”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 22 de abril de 2021

Karen Dayanna Criollo Inga

CI. 0106305295



Cláusula de Propiedad Intelectual

Kevin Daniel Bustillos Gaona, autor del trabajo de titulación “Guía de actividad física lúdica-recreativa para niños de 5-13 años durante el confinamiento”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 22 de abril de 2021

Kevin Daniel Bustillos Gaona

C.I: 0105086599



Cláusula de Propiedad Intelectual

Karen Dayanna Criollo Inga, autora del trabajo de titulación “Guía de actividad física lúdica-recreativa para niños de 5-13 años durante el confinamiento”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 22 de abril de 2021

Karen Dayanna Criollo Inga

C.I: 0106305295



DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación va dedicado a toda mi familia, quienes han sido el pilar fundamental en el cual me apoyo y logro alcanzar todas las metas que me proponga. A mi madre Aideé Gaona y a mi padre Marcos Bustillos, quienes han sido mi mayor ejemplo de lucha y superación frente a las adversidades que nos tiene la vida, con su amor y sus consejos, me han enseñado a no rendirme, seguir luchando hasta alcanzar todos mis objetivos.

A mi querida hermana Doménica, que de igual manera que mis padres, me apoya y me motiva a seguir superándome cada vez más y ser un ejemplo para ella.

A mis abuelas Zoila Hernández y Fabiola Angulo, a mis abuelos Juan Bustillos y Andrés Gaona, quienes han estado presentes a lo largo de mi vida, dándome su apoyo, consejos y colaboración para alcanzar a ser un profesional.

A mis tías Alexsandra y Lorena, a mi tío Felipe, a mis primas Pamela y Micaela, quienes han estado de manera incondicional como apoyo durante esta etapa de estudios y a lo largo de mi vida.

Finalmente, se la dedico a mis amigos, amigas quienes han estado presentes en esta formación como profesional.

Kevin Daniel Bustillos Gaona



DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación se lo dedico a toda mi familia por el apoyo e interés en mi vida personal y profesional, de manera especial a mi querida madre Lucila Inga, por ser mi pilar fundamental y enseñarme a no rendirme pese a los obstáculos que se me presenten.

También dedico este trabajo a mis hermanos: Anabel, Emily y Anthony, quienes siempre han estado a mi lado, en este mi camino apoyándome para seguir con mis estudios.

Para mis Abuelitos German y Teresa, que me han inculcado valores y me han brindado consejos, son el sostén incondicional para que me esté formando como una profesional.

Finalmente, a mis compañeros y amigos que han estado conmigo a lo largo de estos años, brindándome su amistad y compañerismo para cumplir con una meta más en mi vida.

Karen Dayanna Criollo Inga



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme tener la salud y fuerza necesaria para alcanzar una meta más en mi vida, además de brindarme la fortuna de tener una excelente familia.

Agradezco a toda mi familia por estar ahí con su apoyo y motivación incondicional, gracias a eso alcance un objetivo más en la vida.

De igual manera a los docentes que me han acompañado a lo largo de esta formación como profesional, quienes, con su ejemplo y sus conocimientos, me brindaron la oportunidad de crecer y desarrollarme hasta llegar a ser un profesional.

Al Magister Andrés Cornejo Zambrano, como tutor de este trabajo de titulación, ha sido una guía fundamental para alcanzar este objetivo.

A mi amiga y compañera Karen, a lo largo de esta etapa universitaria me ha brindado su amistad y colaboración para culminar con este trabajo de titulación.

Kevin Daniel Bustillos Gaona



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por mantenerme con vida, salud y rodearme de personas buenas y humildes como son mi familia y amigos.

A mi familia por apoyarme y estar presentes en todo el transcurso de mi formación académica.

También, agradezco a los docentes de la carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca quienes me brindaron su amistad, consejos y sobre todo por los conocimientos impartidos para formarme como una profesional. Además, quiero expresar mi agradecimiento al Magister Andrés Cornejo, por ser guía para la elaboración del presente trabajo.

A mi amigo y compañero Daniel Bustillos por su amistad compartida en todos estos años de universidad y con la contribución del trabajo de titulación siendo posible la culminación del mismo.

Karen Dayanna Criollo Inga

CAPÍTULO I

1. Introducción

La elaboración de “Una guía de actividad física lúdica-recreativas para niños de 5 a 13 años durante el confinamiento”, tiene como finalidad ayudar al desarrollo de las capacidades físicas, tanto condicionales y coordinativas, buscando cuidar el estado físico de los infantes desde casa. Pero, ¿Qué beneficios pueden obtener los niños al realizar actividad física?, ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales y coordinativas, y de qué manera se las puede desarrollar?, ¿Cómo debe ser la planificación y empleo de actividades físicas lúdicas-recreativas para el desarrollo motor en un niño? La respuesta a cada interrogante planteada se la dará en el desarrollo del siguiente trabajo, que constará de V capítulos debidamente fundamentados en una investigación bibliográfica.

El CAPÍTULO I, abarca el problema causado por el virus SARS-CoV2, que ha obligado adoptar medidas, a los gobiernos alrededor del mundo, para evitar una propagación mayor del Covid-19, estas medidas comprenden el distanciamiento social y confinamiento (Fariña, 2020). Lo que provoca problemas de tipo físicos derivados del sedentarismo (Brazendale et al., 2017) y problemas de salud mental en los niños (ALLIANCECPEHA, 2019). Por lo expuesto previamente, el presente trabajo de revisión bibliografía titulado “Guía de actividad física lúdica-recreativa para niños de 5 a 13 años durante el confinamiento”, tiene como objetivo la elaboración de una planificación que pueda ser empleada en cada hogar, con la finalidad de cuidar el estado físico y emocional de cada infante.

Para cumplir con el objetivo planteado, en el CAPÍTULO II, se abordarán las temáticas de Actividad Física, Condición Física, Capacidades Físicas y su clasificación, actividades de recreación y lúdicas, Beneficios de las actividades físicas en edades infantiles, por último, los efectos que el confinamiento tuvo sobre los niños.

El CAPÍTULO III, tendrá dos temáticas, la primera es sobre las capacidades Condicionales y Coordinativas (Calero & Catalá, 2014). En este punto de investigación se darán una definición de que son las Capacidades Condicionales, conjuntamente con su respectiva sub-clasificación, en la cual encontramos a la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. Así mismo cual es la definición de las Capacidades Coordinativas, al igual que de cada uno de sus componentes, los cuales son la Coordinación, Orientación, Equilibrio, Ritmo, Anticipación, Diferenciación. La descripción de cada uno de estos

temas se hará basándose en diversos puntos de vista de varios autores. Cada capacidad, y su propia sub-clasificación, tiene su diferente metodología de trabajo, pero con el mismo fin, que es el desarrollo, mantenimiento y evolución de cada capacidad física del niño debido a que son las que condicionan y mejoran las habilidades motrices (Fort-Vanmeerhaeghe et al., 2017), por tal motivo la segunda temática en este capítulo tratará sobre cómo desarrollar estas capacidades con los niños, dependiendo de la edad en la que se encuentren, es decir según sus fases sensibles; y que factores se involucran en cada una de ellas y que actividades se pueden realizar.

En el CAPITULO IV, se elaborará una guía de actividad física lúdica-recreativa, basada que tiene en total 75 actividades para niños, destinadas a desarrollar cada capacidad física. Esta planificación será realizada de tal manera que las actividades físicas de carácter lúdico y recreativo a utilizar, se las pueda realizar dentro de las limitaciones en el hogar, como consecuencia del distanciamiento social causado por la pandemia por el virus SARS-CoV2 que el mundo atraviesa.

Por último, en el CAPÍTULO V, se presentan las conclusiones y recomendaciones entorno a la investigación realizada.

1.1 Planteamiento del problema

El año 2020 ha sido marcado por una de las peores pandemias que ha tenido la humanidad a causa del coronavirus Covid-19, desde su origen en 2019, hasta ser declarado como pandemia por parte de la OMS el 11 de marzo de 2020 (Adhanom, 2020) extendiéndose hasta este 2021, aun sin una fecha estimada para ser controlada. Las medidas extremas adoptadas por parte de los gobiernos de cada país, entre las que tenemos el cierre de los centros educativos, restricción de movilidad, uso prolongado de mascarillas en espacios públicos o alrededor de personas, han afectado a la población en general. Si bien, este problema afecta a todo el mundo, se estima que alrededor del 40% de la población mundial se encuentra en confinamiento, lo que representa casi 2.900 millones de personas se encuentran aislados (Fariña, 2020).

Entre los miembros de los grupos vulnerables tenemos a los niños, ancianos y personas inmunocomprometidas. En estas categorías de agrupación se puede evidenciar más los efectos causados por el confinamiento, distanciamiento social, reducción de espacio para movilizarse o realizar actividades. Para los niños, sus rutinas diarias de actividades tienen un cambio drástico, y es aquí donde se presentan problemas, ya que al pasar todo el tiempo en casa comienzan a realizar actividades sedentarias, se dan

alteraciones en el horario de descanso, en la dieta, lo que provoca problemas a nivel físicos, (Brazendale et al., 2017), y problemas en la salud mental como por ejemplo la angustia, miedo, estrés, ansiedad que son causadas por el encierro y asilamiento social (ALLIANCECPEHA, 2019). “La práctica de actividad física a lo largo de la vida favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas y se asocia habitualmente a una mejor salud mental”. (Sánchez et al., 2011).

Las recomendaciones para realizar actividad física en edades infantiles varían de según cada autor, pero los puntos de vista según las diferentes investigaciones son comunes, y las recomendaciones no cambian significativamente. Esto permite hacernos las siguientes interrogantes ¿Por qué es necesario que los niños hagan actividad física? ¿Qué beneficios pueden obtener los niños? ¿Es necesario diseñar una guía de actividades físicas para los niños? ¿Cómo debe ser la guía de actividades lúdicas-recreativas a seguir para el cuidado de los niños?

1.2 Justificación

El Fondo de Población de las Naciones Unidas nos dice que el 26% de la población mundial está en la edad de 0 a 14 años (UNFPA, 2019), lo que evidencia una cantidad importante de niños en el mundo que se encuentran en confinamiento, por lo que su actividad física se ve limitada a las dimensiones de su hogar. Pilar Pérez cita a Steph Kissler, epidemiólogo de la Universidad de Harvard, quien menciona que las medidas de distanciamiento social deben repetirse periódicamente si es que no se logra encontrar una cura o tratamiento adecuado para este virus, caso contrario, puede aparecer posteriores olas de contagios que obliguen a los gobiernos a tomar medidas de aislamiento preventivo, provocando que nuevamente las personas regresen al estado de confinamiento y por ende que los niños continúen con sus actividades escolares presenciales interrumpidas, incluyendo esto la paralización de actividad física en las escuelas, colegios, universidades o en espacios libres (Pérez, 2020).

Por otro lado, un estudio realizado en 15 países de Europa sobre la relación ente actividad física y salud mental demuestra que, las personas activas físicamente poseen, en general, un mejor estado mental a comparación de personas que no son activas (Barbosa & Urrea, 2018). Por lo tanto, es necesario que los niños de edades preescolares, de 3 hasta los 5 años, se mantengan realizando actividad física, en especial actividades lúdicas, variadas, que fomentaran el crecimiento. Mientras que en edades escolares, desde los 5 años hasta los 17, se recomienda que realicen actividad física 60 minutos al día o

más, por lo menos 3 días a la semana con actividades moderadas y vigorosas (Piercy et al., 2018).

Por último, la información obtenida a través de esta investigación bibliográfica, además de la situación por la que atraviesa el mundo a consecuencia de la pandemia por el Covid-19, nos ha llevado a proponer una “Guía de actividad física recreativa para niños de 5 a 13 años durante el confinamiento”, que pueda ayudar en el desarrollo de la condición física, además que brinde un cuidado del estado emocional. Esta guía de actividades estará basada en las recomendaciones hechas por diversos autores sobre el tipo de trabajo físico, que es recomendable realizar con la finalidad de que evolucione cada capacidad física, tanto condicional y coordinativa, en el hogar.

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Elaborar una guía didáctica lúdica-recreativa mediante una revisión bibliográfica de los protocolos recomendados a seguir para niños de 5 a 13 años durante el confinamiento.

1.3.2 Objetivos específicos

- Desarrollar un marco teórico que fundamente los beneficios de la actividad física recreativa en la condición física y estado emocional.
- Planificar actividades que estimulen el desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas en niños.
- Emplear actividades lúdicas como herramientas para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

CAPÍTULO II

2. Actividad física, sus componentes y definiciones

2.1 Actividad física

Las actividades físicas han venido acompañando al hombre desde su primera aparición en la tierra. Los humanos realizaban movimientos voluntarios o involuntarios, pero con un fin determinado, como por ejemplo el desplazamiento en busca de alimentos, movilizaciones debido a cambios climáticos, en las distintas etapas evolutivas que atravesó el planeta Tierra, enfrentamientos contra animales, personas, conquistas a pueblos, guerras entre habitantes, entre otras actividades más, cuyos objetivos han cambiado con el pasar de los años y, en la actualidad, la actividad física tiene un objetivo distinto, pero con un fin común al que se tenía en la antigüedad, que es la búsqueda de un mejor estilo y calidad de vida para las personas. Por tal motivo, a continuación, se describirá el significado que dan diversos autores a la actividad física, sus componentes, su forma de realizar y recomendaciones en beneficio de la salud, específicamente en los niños en edades comprendidas entre los 5 y 13 años.

El significado de la palabra “Actividad”, dado por la Real Academia Española es: “facultad de obrar, conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad” (RAE, 2020). Por otra parte, la palabra “Física”, tiene varios significados elaborados o dados por la RAE, entre ellos están: “Exterior de una persona; lo que conforma su constitución y naturaleza”, “Ciencia que estudia las propiedades de la materia y de la energía, y las relaciones entre ambas” (RAE, 2020).

Podemos establecer una relación entre la unión de las palabras “Actividad” y “Física”, este significado será encaminado hacia los movimientos corporales producidos por las personas. A continuación, se presentan diversos conceptos de “Actividad Física”, dados por distintos autores.

Iniciaremos indicando que se considera actividad física a cualquier tipo de movimiento corporal, realizado voluntariamente por los músculos esqueléticos que involucren un gasto energético para su ejecución (OMS, 2020). Las actividades físicas, son movimientos corporales realizadas por el hombre desde su origen en la tierra. Han cambiado de acuerdo a su evolución y civilización, pero siempre están orientadas a varios objetivos (Sainz, 1992). Otra definición nos dice que el término “Actividad física”, se refiere a cualquier movimiento hecho por los músculos esqueléticos, pero que tiene como

resultado gasto energético que incrementa al metabolismo basal (Cenarruzabeitia et al., 2003).

La definición dada por el Colegio Americano de Medicina del deporte, dice que la actividad física se la define como cualquier movimiento producto de la contracción de los músculos esqueléticos, que den como resultado el aumento del gasto cardiaco en reposo. La actividad o ejercicio físico, debe ser una actividad corporal planificada, estructurada y con repeticiones constantes, que tengan tres objetivos primordiales, los cuales son: desarrollar, mantener y mejorar los componentes de la condición física de una persona (Thompson et al., 2014).

Entonces, según estos conceptos descritos en el párrafo anterior, se puede decir, a manera de resumen, que la Actividad Física son los movimientos corporales realizados por los músculos esqueléticos, que inciden en un aumento del gasto energético, con objetivos determinados, como es el desarrollo, la manutención y el mejoramiento de la condición física, en busca de la mejorar el estado de salud del individuo.

2.2 Condición física

Al hablar de condición física o forma física, podemos decir que es la capacidad que presenta una persona para realizar un ejercicio, la condición física constituye todas las funciones y estructuras que intervienen, como son las funciones musculo-esquelética, cardio-respiratoria, hemato-circulatoria, psico-neurológica y endocrino-metabólica (Castillo, 2007).

Al escribir sobre la condición física, se puede decir que es la capacidad que tiene un individuo para realizar un ejercicio o físico, en la que intervienen todas las funciones y estructuras corporales necesarias para realizar una actividad motriz. Estas funciones son las musculoesqueléticas, las cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, edocrinometabólicas y psiconeurológicas (Ortega et al., 2013).

Teniendo en cuenta a estas dos definiciones que tienen características similares, se puede concluir que, una correcta actividad física ayuda a la función, conservación y mejora de la condición física de las personas.

2.3 Capacidades físicas

La práctica de actividades físicas en la actualidad, tiene el mismo objetivo que hace años atrás, busca el desarrollo, cuidado y mejora de las capacidades físico-motrices,

para que, de esta manera se mantenga un estado de salud y emocional optimo en las personas. Las capacidades físicas son las propiedades psicomotrices que garantizan la efectividad del trabajo, de la actividad muscular, y determinan sus características cualitativas (Verkhoshansky, 2002). Por otro lado, una definición más comprensible de las capacidades físicas, es la siguiente: “Son las propiedades fisiológicas que poseen las personas, de las cuales van a depender la forma en la que se adquieren conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para realizar una determinada actividad” (Cortegaza, 2003).

Como componentes fundamentales que determinan la motricidad de una persona, se deberá tener en cuentas las acciones mecánicas de los músculos, los procesos energéticos y metabólicos que condicionan la capacidad física de un individuo. Estas capacidades tienen una clasificación propia, son observables y se las puede medir con diferentes tipos de pruebas durante el entrenamiento físico para ver el nivel de su evolución (Gutiérrez, 2010).

2.4 Clasificación de las capacidades físicas

La clasificación de las capacidades físicas motrices, varían según diferentes autores. Por ejemplo, Genérela y Lapetra (1993), las clasificaron en cualidades básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad; y cualidades compuestas o resultantes: agilidad.

Por su lado, Porta (1993), las clasifica en capacidades físicas propioceptivas motrices: coordinación, equilibrio, propiocepción kinestésica, percepción espacial, percepción temporal; y capacidades motrices: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza.

Las capacidades físicas se pueden catalogar en capacidades condicionales: fuerza, velocidad y resistencia; y capacidades coordinativas: generales, especiales, complejas, movilidad (Cadierno, 2003). Muñoz nos da otra clasificación, nos habla sobre las capacidades físicas básicas, que son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; a su vez cada una de estas capacidades tienen propia sub clasificación con sus respectivos objetivos (Muñoz, 2009).

Para Gutiérrez (2010), la condición física se define por el desarrollo de las capacidades físicas que son fuerza, velocidad, resistencia y agilidad; las capacidades perceptivas las cuales son la coordinación y el equilibrio; y las cualidades socio motrices utilizadas en la interacción entre personas (Gutiérrez, 2010).

Por otro lado, para Santiago Calero y Silvio Catalá, las capacidades físicas motrices se tienen una clasificación más definida y es la siguiente (Calero & Catalá, 2014):

1. Capacidades condicionales

- a) **Fuerza:** máxima, de resistencia y de velocidad.
- b) **Resistencia:** anaeróbica y aeróbica.
- c) **Rapidez:** de reacción, acción, traslación, resistencia a la rapidez.

2. Capacidades coordinativas

- a) **Generales o básicas:** capacidad de regulación de movimiento, capacidad de adaptación y cambios motrices
- b) **Especiales:** orientación, anticipación, diferenciación, ritmo, equilibrio, acoplamiento, precisión.
- c) **Complejas:** agilidad

3. Capacidades incondicionales condicionales

- a) **movimiento articular:** movilidad activa y movilidad pasiva.
- b) **Capacidades intelectuales:** inteligencia, creatividad, sensopercepción, representación, memoria, imaginación, pensamiento.

Es de suma importancia la comprensión sobre el desarrollo de cada una de las capacidades físicas en edades infantiles, debido a que, su progreso y perfeccionamiento va a depender de la edad en la que el niño se encuentre.

2.5 La recreación física y las actividades lúdicas

La recreación física son actividades de tipo físico-deportivo, que se realizan de manera voluntaria, en tiempo libre, con la intención del disfrute y desarrollo individual. Estas actividades es recomendable aplicar a los niños a partir del segundo año de vida, debido a que brindan un descanso activo, dan alegría, bienestar a cada niño, y lo más importante, los mantiene físicamente preparados para su crecimiento y desarrollo a lo largo de su vida (Delgado, 2016).

Entre los objetivos más importantes de la recreación, tenemos los siguientes (Delgado, 2016):

- Contribuir al desarrollo físico de los niños y mantenerlos aptos para clases.
- Fortalecer el organismo infantil y conservar la salud.

- Lograr la adquisición de hábitos higiénicos
- Incentivar al desarrollo de las cualidades morales y sociales.

Las actividades recreativas pueden ser de origen deportivo, al aire libre, lúdicas, creación artística y manual, culturales, espectáculos, visitas a distintos lugares, reuniones sociales, actividades audio-visuales, actividades de lectura, actividades de relajación, pasatiempos, etc. (Sánchez, 2014).

Entre los distintos significados de “Actividades Lúdicas”, tenemos uno importante, este las describe como actividades asociadas al juego, a la recreación, al ocio, al entretenimiento y a la diversión al aire libre con la finalidad de desarrollo y manutención de la condición física (Anónimo, 2019).

Partiendo de estos dos breves conceptos de recreación y actividades lúdicas, se hace una relación de que una actividad física lúdica-recreativa es una actividad que parte del juego, en ambientes propicios para el cumplimiento de los objetivos primordiales, como son el desarrollo físico de los niños, fortalecimiento del organismo, adquisición de hábitos higiénicos, mejora y cuidado del estado emocional.

3. Beneficios de la actividad física en edades infantiles

La actividad física es un pilar fundamental para lograr el desarrollo y cuidado de las personas, ya que, mediante ella, se logra un avance adecuado y estable del estado de salud, estado psicológico y social de las personas (Díaz et al., 2012). En las distintas edades infantiles, la actividad física se la relaciona con una vida saludable y duradera. Esto se da debido, a que, se inicia la práctica y se implementa estilos de vida saludables en edades tempranas, de forma guiada y adecuadas a la edad en la que se encuentran los niños. También, se aprovecha para alcanzar un aprendizaje temprano, gracias a su desarrollo cerebral y locomotor que se va creciendo a temprana edad (Hernandez et al., 2018).

Por lo tanto, en la etapa infantil-juvenil es importante que se dedique el tiempo recomendado a realizar actividad física. Sin importar el tipo, son ejercicios que de ser posible se los debe realizar día a día ya que esto contribuye a su salud durante su niñez, adolescencia y en su vida adulta. Además de los beneficios para el ser humano relacionados a los aspectos de salud, tanto física y mental, se puede decir que con la

práctica de la misma, los niños van adquiriendo valores, que ayudan a la formación de su personalidad, adquiriendo cualidades que los van hacer únicos entre los demás.

A continuación, se abordará los beneficios positivos entorno a la salud, estado psicológicos, social y educativo, como resultado de la práctica de actividad física.

3.1 Beneficios en la salud

Unos de las mayores preocupaciones que todo ser humano tiene, es el estado de salud, pero no solo de verse bien si no de sentirse bien desde un punto de vista interior. La OMS, el 7 de abril de 1948, define a la salud como *“el estado de completo bienestar físico, mental, social y no la mera ausencia de enfermedad”* (Rojo, 2003). El realizar actividad física en las edades infantiles, conlleva beneficios significativos en cuanto a la salud, entre ellos resulta importante mencionar al crecimiento y desarrollo saludable de su sistema cardiorrespiratorio y musculo-esquelético, la hemostasis del equilibrio calórico, dando como resultados, un peso ideal; la prevención de desarrollar enfermedades cardiovasculares, pulmonares y metabólicas (Merino & González, 2006). La OMS presenta una lista de beneficios para las personas activas (OMS, 2020):

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de hipotensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas
- Fundamental para el equilibrio energético y control de peso.

Flores Edix, investigador del Ministerio de Sanidad, Educación y Ciencia de España, dice que los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta, en este estudio se demuestra que la obesidad se puede conservar hasta la adultez. Otra indicación dada, es que las personas que fueron diagnosticadas con obesidad en la infancia, presentan una mala salud y una mortalidad más alta, por lo tanto, concluyen que el ejercitarse durante la infancia, parece tener resultados para una óptima prevención de la obesidad en etapas posteriores del crecimiento (Flores, 2019).

Como resumen de lo mencionado previamente, según los estudios y en sus diferentes autores, los beneficios que trae la actividad física en cuanto a la salud son:

- Prevención de cualquier tipo de enfermedades controlables
- Ayuda de manera terapéutica para quienes ya poseen problemas de salud: los doctores recomiendan y prescriben una serie de ejercicios para mantenerse bien y recuperar factores físicos que se vieron afectados por la enfermedad.

En conclusión, la actividad física ayuda de forma general a mantener un cuerpo sano y una vida saludable.

3.2 Beneficios en el ámbito psicológico

La salud mental de los niños y adolescentes es un aspecto fundamental de la salud en general (Torres et al., 2012). Según la OMS, los trastornos mentales y del comportamiento inquietan del 10% al 15% de niños, niñas y adolescentes en el mundo (OMS, 2001).

Realizar cualquier tipo de actividad física, conlleva beneficios y mejorías al nivel psíquicas y psicológicas, como es la producción de neurotransmisores, elaboración de endorfina y serotonina, que son dos hormonas internas e imprescindibles que producen sensaciones de placer, bienestar y mejoran el estado de ánimo de los niños de forma general. Es por ello que al realizar cualquier movimiento, que requiera un gasto energético, ayudará a la disminución y prevención de la depresión- Sin importar si es actividad física de bajo o alto intensidad, ambas liberan estas sustancias para que actúen de forma directa sobre el cerebro, produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata en cada uno de los individuos (ON24, 2015).

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) de los Estados Unidos, hace referencia a 5 puntos fundamentales, que demuestra los beneficios que tiene la actividad física sobre la parte mental de las personas (Madariaga, 2016):

1. La condición física está asociada positivamente con la salud mental y el bienestar.
2. El ejercicio físico está asociado con una reducción de las emociones estresantes como los estados de ansiedad.

3. La ansiedad y la depresión son síntomas comunes de la falta de habilidad y de afrontamiento del estrés, mientras que el ejercicio físico ha sido asociado con una disminución de estados de depresión y ansiedad leves moderados.
4. El ejercicio físico realizado durante periodos prolongados se asocia normalmente con reducciones de rasgos como la ansiedad y el neuroticismo.
5. Las depresiones severas requieren usualmente un tratamiento profesional que puede incluir medicación, terapia y adicionalmente una guía de actividad física.

Cuando se tiene conocimiento de esta información, es posible comprobar que si existe beneficios en la parte mental en las edades infantiles, puesto que al realizar actividad física, los niños presentan cambios positivos, sintiéndose mejor consigo mismo, al igual que les da una mayor autoconfianza, siendo capaces de realizar actividades sin el miedo de ganar o perder, cambian sus emociones, por ejemplo, si un niño se encuentra enojado, se le plantea una actividad que le ayude a liberar todo ese enojo, el niño a la final se va a sentir aliviado sin tenciones, gracias al ejercicio. También se les ayuda en la parte de controlar una depresión, derivada de algún problema ocasionado en sus hogares o escuelas, disminuyendo la ansiedad de cada infante.

Investigaciones científicas, han demostrado que, en pacientes depresivos internados en clínicas, así como los que no están en clínicas, el ejercicio físico variado tiene efectos positivos en el tratamiento de los síntomas (Paluska & Schwenk, 2000). Las personas que realizan regularmente ejercicio físico, han evidenciado mejoría del estado de ánimo, patrón de sueño, función cognitiva, autoestima, tratamiento y reducción del estrés (Torales et al., 2018) . Practicar ejercicio aeróbico durante 30 minutos o más, tiene un impacto importante en pacientes que tienen problemas de ansiedad (Ramírez et al., 2004).

Por último, pero no menos importante, los niños que se encuentren físicamente activos, poseen un mejor funcionamiento cognitivo (Merino & González, 2006). Este desarrollo hace referencia a las transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento. Un periodo en el cual aumentan los conocimientos y habilidades para pensar, comprender, y tener una mayor conciencia de la realidad (Linares, 2008). Para una mejor comprensión de este punto, es necesario tener en cuenta las teorías de Piaget, que habla sobre la interpretación del mundo a distintas edades, y

Vygotsky que trata sobre la influencia social para la adquisición de las habilidades intelectuales.

Piaget Divide el desarrollo cognoscitivo en cuatro etapas fundamentales:

Tabla 1. *Etapas de la teoría del desarrollo cognoscitivo de Piaget*

Etapas	Edad	Característica
Sensomotora	Nacimiento hasta los 2 años	Pensamiento orientado a medios y fines, la permanencia de los objetos.
Pre operacional	De los 2 a los 7 años	El niño puede usar símbolos y palabras para pensar. Soluciona intuitiva de los problemas, pensamiento limitado por la rigidez, la centralización y el egocentrismo.
Operaciones-concretas	De 7 a 11 años	Aprendizaje de operaciones lógicas de seriación, clasificación y conservación. El pensamiento se liga a los fenómenos y objetos alrededor.
Operaciones formales	De 11 a 12 años en adelante	Aprendizaje de sistemas abstractos del pensamiento que le permite usar lógica proporcional.

Fuente: (Linares, 2008).

La teoría del desarrollo Cognitivo de Vygotsky, se direcciona a la influencia del medio social sobre los niños para su aprendizaje. La importancia de relacionarse entre compañeros y adultos mayores, es importante para el desarrollo intelectual, para Vygotsky, el niño nace con habilidades como la percepción, la atención y la memoria; estas habilidades se convierten en funciones mentales de alto nivel, gracias a la interacción social que tienen los niños con sus compañeros de clase o personas mayores (Linares, 2008). Vygotsky considera importante lo siguiente: las funciones mentales, habilidades psicológicas, zona del desarrollo próximo, herramientas del pensamiento y mediación.

Por los motivos expuestos anteriormente, un factor importante desde el punto de vista del pensamiento es que, para realizar ejercicio físico, o cualquier otra actividad cotidiana, debería existir una motivación adecuada hacia la práctica de los mismos, para

poder alcanzar los objetivos planteados al iniciar con los ejercicios físicos. Con las actividades físicas, buscamos mejorar la condición motriz de una persona, ya que, esta mejora trae beneficios en la salud, por lo tanto, la motivación para ejercitarse debe ser correcta y se tiene que tener en cuenta la Teoría Motivacional, que menciona tres diferentes tipos de motivación muy importantes que son los siguientes: (Garita, 2006)

- Motivación intrínseca: compromiso voluntario por placer y satisfacción al realizar una actividad.
- Motivación extrínseca: se realiza una actividad por conseguir la recompensa material o social al cumplir una actividad.
- Amotivación: las personas no diferencian entre las acciones y los resultados por lo que presentan sentimientos de incompetencia y falta de control.

3.3 Beneficio social

Otro componente importante relacionado a la actividad física es el aspecto social, este hace referencia a las variables externas a los niños y adolescentes, aunque los entornos sociales son diferentes en cada una de las personas, tiene la misma importancia en cualquiera de los casos (Márquez & Garatachea, 2013).

Un estudio realizado por Teixeira y Kalinoski en Brasil, publicado en Efdeportes.com en el año 2003, tiene como resultados de que, en un 85% de la muestra, los padres de los niños prefieren que sus hijos realicen algún tipo de actividad física, ya que mejoran los procesos de socialización entre niños, y así, los niños sean capaces de dividir su tiempo para trabajar y mantenerse sanos. También, el realizar actividad física, sirve como antídoto a los vicios, delincuencia, bandas juveniles que hoy en día los niños están propensos a ser uno de ellos (Kalinowski & Teixeira, 2003).

Haciendo referencia a estos autores, y en el estudio realizado, la actividad física relacionada al aspecto social, se considera que, si hay beneficios positivos, ya que los niños, al encontrarse con otros infantes que tengan los mismos intereses, logran entablar una socialización y ampliar su círculo social, ayudándoles a reforzar su autoestima y su identidad. De igual manera, les permite ayudar a sus semejantes, mejorando así su comportamiento con el resto de personas que lo rodean, sin distinción alguna de si son o no iguales a ellos.

3.4 Beneficio educativo

Existen diversos estudios que dan a conocer que la práctica de actividad física, en la etapa escolar, tiene como resultados un mejor estado de ánimo, y su vez disminuyen el riesgo de estrés escolar, ansiedad y depresión. Es así que la recomendación de realizar mínimo 30 minutos al día, tiene una relación directa con mejores calificaciones escolares, con respecto a los sedentarios (González & Portolés, 2016). También, un estudio realizado por Sattelmair y Ratey en el año 2009, dice que, al estar en la etapa infanto-juveniles, siendo activos tiene tendrá como resultado, mejora en el aprendizaje, la memoria, la concentración y el estado de ánimo y a su vez en relación con el rendimiento académico (Sattelmair & Ratey, 2009).

Teniendo en cuenta los estudios citados anteriormente, así como la existencia de otras investigaciones más, se evidencia que existe un factor común y se puede concluir que existe una relación entre la práctica de actividad física y la educación, puesto que los niños al encontrarse bien, en un ambiente propicio, crean una motivación intrínseca, que los lleva a ser mejores en aspectos educativos e incluso disciplinarios, mejorando así, sus calificaciones, su registro de asistencia y aptitud física.

4. Confinamiento y sus efectos en edades infantiles

Entre los efectos en los infanto-juveniles que se evidencian al encontrarse en un estado de confinamiento, debido al cierre de instituciones educativas e instituciones todo ámbito, los niños y adolescentes presentan factores de estrés adicional para sus padres, lo que tienen consecuencias en la salud física y mental, e incluso, altera su desarrollo a corto y largo plazo (Abufhele & Jeanneret, 2020).

Cuando se está separados de sus seres queridos, amigos, compañeros y al encontrarse restringidos de actividades que suelen hacer como: asistir a reuniones, fiestas, actividades de recreación y ocio, que los niños y jóvenes lo realizan día a día, provoca que estos estén expuestos a efectos considerables en la parte física y emocional, que no solo afecta al presente, sino que seguirán causando problemas en el futuro.

Todos los integrantes de una familia pasan en completo confinamiento en casa. Es ahí donde aparecen los efectos en los adultos, que comúnmente son los responsables del cuidado del hogar, de sus hijos, del teletrabajo y sobre todo la preocupación de quedarse sin el ingreso económico lo suficientemente para solventar los gastos, etc. Los problemas que ocasiona el confinamiento de igual manera afecta a los niños, debido a que

dejaron de asistir a sus escuelas y colegios, ni a sus actividades de interés y a su adaptación repentina a la educación virtual. Todo esto los lleva como resultado un mayor nivel de irritabilidad, hiperactividad, impulsividad y ansiedad (Abufhele & Jeanneret, 2020).

Se conoce que la actividad física, genera muchos beneficios para la salud de las personas, sin importar cuál sea la edad o sexo ya que durante la infancia y la adolescencia se dan cambios fisiológicos importantes en la vida de las personas, un niño puede casi duplicar su peso, desarrollo completo de diferentes órganos y sistemas, factores que afectaran a su composición corporal, además de los cambios psicológicos que van a influir en su comportamiento y estilo de vida a lo largo de la misma, por lo que se debe aplicar un estilo de vida lejano a malos hábitos, ya que estos se arraigan en la vida durante la adolescencia (Ortega et al., 2013).

Por lo que, al encontrarse restringidos de realizar muchas actividades, entre ellas hacer el ejercicio, se está perjudicando al cuerpo y a la salud en general. Es importante comprender que realizar actividad física no solo se refiere a realizar algún deporte, sino que es todo movimiento que pueda generar un gasto de energía, por lo que actividades comunes que realizamos, son consideradas como tales y no permiten que, al no poder salir a un parque, a un gimnasio o centros destinados al ejercicio, nos lleve a realizar malos hábitos que nos dé como resultado ser personas sedentarias e incluso tener enfermedades que se derivan de la inactividad física como la diabetes, el sobrepeso entre otras.

4.1 Efectos en la salud

Los beneficios de la actividad física en la salud aparecen cuando el ejercicio se convierte en un hábito en la vida (Gayón et al., 2011). Los beneficios de la actividad física se dividen en 5 puntos distintos. Comenzando a nivel físico, estilo de vida, afectivo, social y cognitivo. Al hablar de un punto físico, vemos que el ejercicio tiene una relación significativa con la prevención de enfermedades, como la diabetes, presión alta, artritis, osteoporosis y obesidad (Bailey, 2006). Encontrarse aislados conlleva efectos para la salud, como es el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea, por lo tanto, se recomienda implementar rutinas de trabajo, estudio y de algún tipo de actividad física (Timoteo, 2020).

En el confinamiento, los niños y niñas se ven prestos a cometer malos hábitos, que los conlleve a contraer enfermedades significativas para su salud. Estar sentados frente a una computadora, malas rutinas alimenticias, permanecer su mayor tiempo frente

a la tv y celulares. Los niños llegan a incrementar su peso, como consecuencia de aquello, alcanzan a desarrollar una de las principales enfermedades por la inactividad física como es el sobrepeso u obesidad, provocando poseer un colesterol alto, presión arterial elevado, fallas cardíacas, en los niños incluso el agotamiento al realizar simples actividades (Anónimo, 2016).

A raíz de permanecer en un estado de confinamiento que nos impulsa a mantenernos la mayor parte de nuestro tiempo, frente a un computador, celular o cualquier otro aparato electrónico, que hoy en día son utilizados mayormente utilizados para la educación virtual de los niños, provoca otras enfermedades o complicaciones en la salud, tenemos, por ejemplo, una mala postura, irritación en los ojos, agotamiento tanto físico como mental, problemas musculares. Un estilo de vida sana y activo, se evitan los problemas derivados del sedentarismo, trae beneficios a la salud, previene enfermedades coronarias, aumenta la capacidad cardiovascular, pulmonar, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, composición corporal, velocidad y agilidad (Martínez & Sánchez, 2008). Sin duda estar aislados ha sido perjudicial en todos los ámbitos dejando secuelas que se tendrán que afrontar con el tiempo.

4.2 Efectos en la educación

Debido al cierre de instituciones, colegios, universidades y jardines infantiles se genera un estado de confinamiento, lo que provoca efectos en la educación, ya que se interrumpe con los procesos de enseñanza- aprendizaje, sin mencionar la desigualdad que esto ha generado se puede decir que : la educación de ser publica paso a ser exclusivamente para los niños y jóvenes que gozan de tecnología donde puedan recibir sus clases y puedan enviar su tareas, sin mencionar los espacios vacíos que van quedando en el aprendizaje de los niños, incluso existiendo el abandono escolar por lo ya mencionado. No solo los niños son los perjudicados si no que, los padres también son afectados en cuando a la educación, ya que son los encargados de la misma y a su vez practican una autoeducación para poder guiar a sus hijos (Morales, 2020).

4.3 Efectos en el ámbito social

Con el cierre de las instituciones educativas y demás lugares públicos, donde los niños realizaban actividades de su preferencia o comodidad, la socialización entre pares se ve limitada, ya que son lugares donde se conocen a los amigos, compañeros donde empiezan a relacionarse con profesores y las demás personas que están a su alrededor.

Es evidente, que al permanecer en sus hogares, se está perdiendo esta relación social que existe entre los niños y, que de una u otra forma, les ayuda a crecer como seres capaces de interactuar con las demás personas. El confinamiento está alterando todo su proceso de crecimiento en el ámbito social, debido a la necesidad de una relación entre iguales que debe existir para su desarrollo integral, lo que ayuda a conocer los roles, normas y valores en la sociedad, además, se considera a esta relación de pares como una manera eficaz de combatir el aburrimiento, las preocupaciones y estrés, rasgos que son presentes en un estado de confinamiento (Paricio & Pando, 2020).

4.4 Efectos en la condición física

Cuando los niños están en inactividad física debido al confinamiento, se encuentran en un estado crítico para el desarrollo de su condición física. Existen dos tipos de niños en un estado de aislamiento. Por un lado están los niños que realizaban deporte como rutina diaria, quienes al estar en confinamiento presentarían una disminución de su rendimiento y condición física, pero es más probable que al pasar ese lapso de distanciamiento social y al tener una buena rutina de actividad física va a recuperar su rendimiento el cual tendrá poca afectación. Por otra parte están los niños sedentarios, ya que al permanecer inactivos, los perjudica a tal grado que su nivel de salud como el nivel de condición física serán nulas y para lograr recuperar ese estado le tomara mucho más tiempo ya que no tenía alguna rutina diaria para mantenerse (Anónimo, 2016).

Los niños que se mantienen en completa inactividad física tienen como resultados la pérdida casi en su totalidad de su condición física que difícilmente lo podrá recuperar, su capacidad para realizar las tareas del hogar, simplemente se fatigaran con mayor rapidez perjudicando a su salud y bienestar físico. Al no gozar de una condición física idónea para su edad, presentan aburrimiento, incertidumbre e incluso les está afectando el dormir bien ya que, al no tener un horario establecido y actividades que generen cansancio físico tienen como resultados el desorden del sueño lo cual también, afecta a su estado físico y mental.

4.5 Efectos sobre el estado emocional

Estudios realizados han demostrado que, el practicar actividad física, ayuda a mejorar el auto concepto, autoconfianza, bienestar personal. De igual manera el funcionamiento cognitivo, estos factores tienen un papel directo en el bienestar mental, en la calidad de vida personal, y en el estado emocional del individuo (Barbosa & Urrea, 2018).

El confinamiento ha cambiado al mundo y está dejando efectos en lo emocional, afectivo y en definitiva, mental (Pedreira, 2020) . Los niños no tienen voz propia, pero sin duda son los que más requieren atención y cuidado de sus padres y profesionales especializados para el bienestar físico y mental, para que en un futuro ellos puedan asimilar todo lo que les afecta o les hace felices.

Los infantes han generado rasgos diferentes, a raíz de estar todo el tiempo en sus hogares, como por ejemplo el estrés, por el cambio radical que han tenido que enfrentar en su educación, la carga de deberes, lecciones, tareas en clases, presentación de portafolios que sean convertido en evidencias necesarias para cumplir los planes curriculares de sus profesores. Factores que provocan estrés a los niños, padres y docentes. Otros rasgos que ha generado este estado la pandemia es el de la ansiedad y depresión, por la falta de interacción social y actividades fuera del domicilio, los niños adquieren estas características que perjudican su comportamiento en el hogar.

Camilo Morales realizó un estudio dominado “Las Voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19”, su objetivo fue analizar la realidad que están viviendo los niños y niñas, su bienestar académico, emoción, social y físico, al hablar de la parte emocional de los niños, se concluye que el coronavirus genera miedo y tristeza en los niños, asociando el miedo por el contagiarse y al salir de casa. La tristeza de ver a sus seres compañero, a sus amigos y la preocupación en que sus padres no se contagien y el miedo a que los mismo pierdan sus empleos. Además, se sienten nervioso, agobiado y asustados por la posibilidad de infectar a sus abuelos o abuelas. También, menciona que se encuentran en un estado de aburrimiento e incluso enfado a la hora de realizar sus actividades académicas (Morales, 2020).

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, la pandemia no solo los afectara ahora que están viviendo en confinamiento, sino que en un futuro repercutirá estos efectos, así lo demuestra Roció Paricio en un estudio llamado “Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos”, se realizó una investigación analítica sobre evidencias encontradas en el ámbito psicológico relacionado con niños en estado de confinamiento, sus principales factores estresores y protectores, en especial hacen referencia a una investigación publicada en el año 2013 por Silman, el cual realizó un análisis de que si existen o no síntomas postraumáticos en referencia con desastres sanitarios. En el estudio se asegura que fueron 4 veces más altos los síntomas



presentados en niños que fueron confinados en relación con los que no lo fueron (Paricio & Pando, 2020).

También se pueden mencionar otros efectos que se presentan al estar confinados como son: maltrato infantil, abuso sexual intrafamiliar, el machismo y feminismo en los hogares, dependencia de la TIC, irritabilidad, conductas disruptivas de intensidad y peleas con sus padres (Pedreira, 2020).

Para concluir con la investigación realizada en este capítulo II, podemos decir que, los beneficios de las actividades físicas en los niños son de suma importancia para su desarrollo motor, tienen beneficios importantes en la salud, en el estado emocional. Por tal motivo es importante contar con una guía de actividad física lúdica-recreativa que pueda ser realizada en el hogar, debido a que como se mencionó anteriormente, el mundo atraviesa por una pandemia, lo que obliga a tomar medidas como el distanciamiento social, y confinamiento, medidas que perjudican en la salud, la educación, relaciones sociales. Todo esto repercute en la condición física y el estado emocional del infante. Entonces es ahí que se evidencia la importancia de la actividad física, ya que tiene un papel fundamental para contrarrestar estos efectos negativos en los niños.

CAPÍTULO III

5. Capacidades físicas condicionales y coordinativas

Después de realizar una revisión bibliográfica, que fue descrita anteriormente en el capítulo II, que habla sobre las distintas clasificaciones de las capacidades motrices según el punto de vista de varios autores, se procede a establecer una categorización más sencilla, en la cual se desarrollará el presente trabajo de aquí en adelante, la misma que será detallada a continuación:

1. Capacidades físicas condicionales:

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Velocidad
- d) Flexibilidad

2. Capacidades físicas coordinativas:

- a) Coordinación
- b) Orientación Espacial
- c) Equilibrio
- d) Ritmo
- e) Anticipación
- f) Diferenciación

El desarrollo de las capacidades motrices condicionales y las coordinativas es importante para la formación de las habilidades motrices, ya que, estas condicionaran y mejoraran su correcto desarrollo (Fort-Vanmeerhaeghe et al., 2017). Con este comentario se comenzará a definir el concepto de cada uno de los componentes de las capacidades condicionales, así como de las capacidades coordinativas, incluyendo a cada integrante de sus sub-clasificación.

5.1 Capacidades físicas condicionales

Uno de los conceptos de capacidades condicionales nos dice que estas capacidades se basan en los procesos energéticos, además son aptitudes físicas que tiene cada persona para ir mejorando paulatinamente su rendimiento físico (IAD, 2020). Estas capacidades condicionales están relacionadas con el rendimiento o estado físico de cada persona, ya que son cualidades funcionales y energéticas, que se van desarrollando como resultado de las acciones motrices realizadas de forma consciente por cada persona, pueden

ser de origen genético, pero se las puede ir mejorando por medio del entrenamiento de las mismas (J. Pérez & Gardey, 2017).

Las capacidades físicas condicionales se determinan por los factores energéticos que intervienen en los mecanismos de acción. Estos liberan sustancias en el organismo humano que son producto del trabajo físico. Su correcto desarrollo es el resultado de las diferentes acciones motrices que ejecuta la persona de manera consiente (Cadierno, 2003). Para la adquisición de cada una de las capacidades físicas condicionales, es importante el trabajo significativo, así se obtiene un desarrollo adecuado en el futuro, ya que, en caso de no contar con una correcta progresión, los niños comenzaran a presentar carencias, difíciles de corregir en etapas posteriores del crecimiento, por lo tanto, una recomendación es la práctica de trabajos con un enfoque lúdico (Sáez & Gutiérrez, 2007).

5.1.1 Capacidad de fuerza y su clasificación

La fuerza es la capacidad de un objeto a contrarrestar ante una resistencia mediante la actividad muscular (Platonov, 2001). El concepto de Fuerza descrito anteriormente se lo relaciona más con el ámbito cotidiano de las personas, pero en el espacio deportivo, se habla que la fuerza, a más de ser la capacidad para soportar cargas, se suma la serie de gestos técnicos con intensidad alta sin que su ejecución cambie (J. Pérez & Gardey, 2017). La fuerza muscular, al igual que las demás capacidades condicionales, tiene una alta importancia, debido a que determinara la velocidad de los movimientos, además de influir en la resistencia y agilidad (Calero & Catalá, 2014).

Existen factores exógenos y endógenos que se deben tomar en cuenta, debido a que condicionan al desarrollo de la fuerza, los cuales son:

Tabla 2. Factores exógenos y endógenos que condicionan la Fuerza

Factores Endógenos.	Factores Exógenos
Condición Biológica del Individuo: <ul style="list-style-type: none">• Relación entre movimiento y el sistema muscular.• Control de los impulsos nerviosos que activan la contracción muscular.• Fuentes energéticas.• Edad y sexo	<ul style="list-style-type: none">• Alimentación• Estilo de vida• Tipo de entrenamiento• Implementos a utilizar
Condiciones Psicológicas: <ul style="list-style-type: none">• Motivación e interés por la práctica de actividades para el desarrollo de la fuerza.	

Fuente: (Calero & Catalá, 2014).

La recomendación de manera general para el entrenamiento y desarrollo de la fuerza es la siguiente (Aldas, 2016):

- Trabajos con el propio peso corporal o el de un compañero.
- Aparatos elásticos: ligas, cintas de entrenamiento, etc.
- Utilizar medios naturales para ejercicio: arena, agua, montañas.
- Carreras de velocidad máxima.

La subdivisión de la Fuerza es: Fuerza Máxima, Fuerza de Resistencia y Fuerza de Velocidad (Platonov, 2001).

5.1.1.1 Fuerza máxima

La fuerza máxima se refiere al aguante máximo de la contracción muscular que una persona puede mantener ante la presión. Este tipo de fuerza está regido por el grado de carga y el deporte o actividad física que se realiza, como por ejemplo la halterófila, lanzamientos en atletismo, saltos, lucha, boxeo, natación, remo, juegos colectivos. Se pueden utilizar dos mecanismos para incrementar la fuerza máxima, el primero es el perfeccionamiento de la impulsión y coordinación intramuscular; el segundo mecanismo es a través del aumento del volumen muscular (Platonov, 2001).

Como una definición para comprender de mejor manera lo que es la fuerza máxima, se puede decir que, esta capacidad es utilizada por una persona para vencer u oponerse a una fuerza externa, mediante la tensión máxima de los músculos esqueléticos. Su desarrollo se lo hace con ejercicios de carga, dependiendo el porcentaje de fuerza que se use y el número de repeticiones.

5.1.1.2 Fuerza de resistencia

Otro punto de la sub-clasificación de esta capacidad tenemos a la fuerza de resistencia. Platonov define a la fuerza de resistencia como la capacidad corporal para mantener un nivel de fuerza alto durante el mayor tiempo posible, venciendo la fatiga, realizar un numero alto de repeticiones o una aplicación extensa de la fuerza sobre una carga externa. La potencia muscular, la movilidad y la economía de los sistemas energéticos además de las diferencias en cada tipo de deporte es lo que condiciona y varia su método de entrenamiento; debido a esto es necesario escoger una base de partida según el objetivo y tipo de deporte para el entrenamiento de la fuerza de resistencia (Platonov, 2001).

Para comprender de mejor manera lo que es la fuerza de resistencia se dice que es la capacidad musculoesqueleticas para vencer una resistencia durante un tiempo prolongado, además de ser considerada como la capacidad de retrasar la fatiga a consecuencia de las repeticiones prolongadas de una actividad física (Muñoz, 2009), al realizar un trabajo muscular sobre una carga, su evolución de la realiza con trabajos con peso corporal, cargas externas y ejercicios de Halterófila (Cadierno, 2003).

5.1.1.3 Fuerza de velocidad

Una definición de manera más profunda sobre que es la fuerza de velocidad, hace referencia a la capacidad del sistema neuromuscular para para movilizar, logrando altos niveles de fuerza en el menor tiempo posible. Está relacionada con los deportes de velocidad como el atletismo, natación, artes marciales (Platonov, 2001).

Definido de una forma más entendible se dice que la fuerza rápida es la capacidad humana manifestada en la superación de carga externa al realizar una contracción muscular a la mayor velocidad posible (Cadierno, 2003). O dicho de otra manera, la fuerza de velocidad es la capacidad que tiene la musculatura para contraerse a mayor velocidad, desplazando una resistencia (Muñoz, 2009).

5.1.2 Capacidad de resistencia y su clasificación

La resistencia es la capacidad que tiene una persona para mantener un esfuerzo físico en un tiempo máximo, de manera eficaz superando la fatiga que se produce en el ejercicio físico (Platonov, 2001). Lo que tiene más importancia en la resistencia es la aparición tardía de la fatiga, mientras más se demora en aparecer la fatiga muscular será debido a un alto nivel de resistencia a las cargas (J. Pérez & Gardey, 2017).

Una definición más acertada sobre la resistencia nos dice que, esta capacidad es la que tienen las personas para realizar un movimiento y acción corporal, durante un periodo prolongado de tiempo, sin que los movimientos disminuyan en su efectividad. Su sub-clasificación es la fuerza aeróbica y fuerza de resistencia anaeróbica (Calero & Catalá, 2014).

Los factores que intervienen en el desarrollo de la resistencia se describen a continuación (Calero & Catalá, 2014):

- Potencial energético del organismo.
- Grado de exigencia en la ejecución del movimiento.
- La técnica y la táctica.
- Recursos psíquicos que tiene cada deportista en las actividades físicas.

5.1.2.1 Resistencia Aeróbica

La Resistencia Anaeróbica es la capacidad del organismo para resistir un esfuerzo físico durante un periodo de tiempo largo. El esfuerzo va de una intensidad leve a moderado, de tal manera que la relación entre el gasto energético y el aporte de oxígeno sea equilibrada (Muñoz, 2009).

5.1.2.2 Resistencia Anaeróbica

Al hablar sobre que es la Resistencia Anaeróbica se dice que este tipo de resistencia es la capacidad orgánica para mantener un esfuerzo a intensidad alta durante el mayor tiempo posible, la aportación del oxígeno al cuerpo es menor y se subdivide en anaeróbica láctica que es la aparición de ácido láctico durante el consumo de la glucosa y lípidos para la obtención de ATP; y anaeróbica aláctica la cual se refiere a la no aparición de ácido láctico (Muñoz, 2009).

5.1.3 Capacidad de velocidad y su clasificación

La Velocidad es la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible a un ritmo rápido sin producir fatiga (Muñoz, 2009). Una manera más sencilla de definir a la velocidad en el ámbito deportivo es decir que la velocidad es la capacidad humana de recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible al hacer un gesto técnico (Calero & Catalá, 2014).

Los factores que influyen en el desarrollo de la velocidad son los siguientes (Cadierno, 2003):

- Movilidad de los centros nerviosos.
- Existencia de la fuerza rápida
- Elasticidad muscular, o la capacidad de relajación de los músculos.
- Dominio de la técnica del movimiento.
- Grado de esfuerzo.

Se sub clasifica en velocidad de Reacción, Velocidad de Traslación y Velocidad Gestual (Rabadán & Rodriguez, 2010).

5.1.3.1 *Velocidad de Reacción*

El tipo de Velocidad de Reacción hace referencia a la capacidad de respuesta hacia un estímulo en el menor tiempo posible (Muñoz, 2009), además es necesario tener en cuenta la velocidad para tomar una decisión de como ejecutar una acción (Sáez & Gutiérrez, 2007).

5.1.3.2 *Velocidad de Traslación*

También denominada Velocidad de Desplazamiento debido a que significa recorrer una distancia en el menor tiempo posible (Muñoz, 2009). Este tipo de velocidad se basa en la frecuencia y longitud con la que se da la zancada, además de la resistencia para mantener la máxima velocidad durante el mayor tiempo (Sáez & Gutiérrez, 2007). Al ser una capacidad del individuo para realizar un movimiento durante un tiempo prolongado mientras existe un déficit de consumo de oxígeno dependerá de la técnica, velocidad del movimiento segmentario, amplitud de la zancada y la coordinación neuromuscular (Rabadán & Rodriguez, 2010).

5.1.3.3 Velocidad Gestual

Denominada también velocidad segmentaria. Este tipo de velocidad se la puede definir como la capacidad para realizar movimientos acíclicos a máxima velocidad frente a resistencias bajas, depende de la automatización interna del movimiento que tiene el deportista, de la localización y orientación espacial del miembro que se va a utilizar (Rabadán & Rodríguez, 2010).

5.1.4 Capacidad de flexibilidad y su clasificación

La flexibilidad es una cualidad física que permite una mayor amplitud de las articulaciones al realizar un movimiento (Hernández & Estupiñán, 2009). Esta capacidad muscular y articular ayuda a estirarse mientras se realiza una actividad física sin terminar en lesiones (J. Pérez & Gardey, 2017), o doblarse sin llegar a romper estructuras musculares y articulares (Calero & Catalá, 2014).

La base de una buena flexibilidad está en la movilidad articular, su extensibilidad y la elasticidad del músculo y tendones (Sáez & Gutiérrez, 2007). La flexibilidad se subclasificación en flexibilidad activa y flexibilidad pasiva (Platonov, 2001).

5.1.4.1 Flexibilidad Activa

Es la capacidad para ejecutar movimientos amplios de manera natural mediante la acción de los músculos influenciados por la fuerza interna del individuo (Platonov, 2001).

5.1.4.2 Flexibilidad Pasiva

Es la capacidad que se tiene para lograr un movimiento articular amplio bajo la influencia de una fuerza externa (Platonov, 2001), como por ejemplo la ayuda de un compañero, utilización de implementos o ejercer presión corporal sobre una articulación. Las recomendaciones para el desarrollo de la flexibilidad son las siguientes (Aldas, 2016):

- Alternancia entre trabajos de flexibilidad activa y pasiva.
- Calentamiento previo.
- Tener cuidado con la aparición de cansancio o dolor muscular mientras se ejecuta un movimiento.
- Utilizar ejercicios para la relajación muscular durante el descanso entre series de trabajo.
- Duración entre 10'' a 1' cada ejercicio.

5.2 Capacidades Físicas Coordinativas

Al dar una descripción de las Capacidades Coordinativas se puede decir que estas capacidades se basan en procesos de regulación y conducción dirigidos por el sistema nervioso central, están determinadas principalmente por la coordinación, la regulación y la conducción del movimiento (IAD, 2020). Representan un aspecto cualitativo de cada movimiento, estas capacidades se fundamentan en la eficacia que tiene cada sistema de dirección del cuerpo (Rabadán & Rodríguez, 2010) con un objetivo definido (Cadierno, 2003).

Es necesario el control motor de cada movimiento, es decir tener una conciencia y un dominio correcto de cada parte del cuerpo que interviene en la acción a realizar, tener un dominio del área de control espacial, en otras palabras quiere decir que se debe implementar un movimiento en el espacio a realizarlo de la manera correcta, y por último es importante controlar la acción temporal del movimiento para una determinada ejecución (Fort-Vanmeerhaeghe et al., 2017). La evolución y desarrollo de estas capacidades coordinativas son diferentes en cada persona, depende de varios factores como son el control del movimiento según el rendimiento de quien lo ejecuta, del grado de ejecución mayor o menor, del aprendizaje y perfeccionamiento según la práctica que se dé a cada capacidad coordinativa (Aldas, 2016).

5.2.1 Capacidad de coordinación y su clasificación

Existe una gran importancia en la manera en la que se ejecuta un movimiento, esta acción motriz está condicionada por los impulsos que llegan desde los receptores en los músculos, tendones, articulaciones, en la visión, el oído, que a su vez generan nuevos impulsos que van hacia el sistema nervioso central, ya que es aquí donde se ordena y controla una acción motriz. Para una adecuada coordinación es importante que la persona tenga una percepción correcta de sus movimientos, tener conciencia de que acción corporal debe ejecutar y donde hacerlo, cual es el objetivo de dicha acción a realizar y como ejecutarlo de manera correcta; todos estos aspectos son importantes para que los grupos musculares que intervienen en el movimiento puedan realizar la acción de manera eficiente (Platonov, 2001). En otras palabras, se puede definir a la coordinación como la capacidad para regular de manera precisa la manera en como interviene el cuerpo en una acción determinada por un objetivo en específico y realizarla de manera eficaz.

Los distintos factores que intervienen en la coordinación son los siguientes (Redondo, 2011):

- Nivel de equilibrio
- Velocidad del movimiento
- Grupos musculares implicados
- Intensidad del ejercicio
- Tensión muscular
- Cansancio
- Actividad física
- Experiencias anteriores
- Influencia de compañeros

5.2.1.1 Sub-clasificación de la Coordinación

La coordinación se la sub-clasifica en coordinación dinámica general, coordinación óculo-manual, coordinación óculo-pédica y coordinación segmentaria (Cidoncha & Díaz, 2010).

Tabla 3. Sub-clasificación de la Capacidad de Coordinación

Coordinación Dinámica General	Coordinación Óculo – manual	Coordinación Óculo – pédica	Coordinación Segmentaria
Los movimientos tienen como base este tipo de coordinación, está presente en todo desplazamiento, giros y saltos.	En este tipo de coordinación tiene gran influencia la percepción del individuo hacia un estímulo para utilizar sus extremidades superiores. Principalmente se presenta en los lanzamientos y recepciones.	Se necesita cuando un estímulo visual influye para realizar una acción con las extremidades inferiores. Presente principalmente en actividades cíclicas y variables.	Se da la intervención de distintas partes del cuerpo según el estímulo a las conexiones nerviosas. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y la lateralidad.

Fuente: (Cidoncha & Díaz, 2010).

5.2.2 Capacidad de orientación espacial y su desarrollo

Se puede definir a la Orientación Espacial como la capacidad que tiene un individuo para mantener una orientación de la situación además de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo durante la realización de un ejercicio físico (Cadierno, 2003). Es una capacidad del deportista para evaluar y ejecutar una acción de forma eficaz un movimiento que este en relación a las condiciones especiales que lo rodeen (Platonov, 2001), dicho movimiento debe integrar al cuerpo en su totalidad, para que este reaccione respecto a un objeto en movimiento o estático (Aldas, 2016).

De una manera más comprensible, se puede dar como concepto de orientación espacial al conjunto de acciones motrices de cada persona de acuerdo a un determinado espacio, basándose en un punto de referencia específico con la finalidad de cumplir con un objetivo específico.

5.2.2.1 Desarrollo de la orientación espacial

La orientación se la puede desarrollar de la siguiente manera (Aldas, 2016):

- Cambios de posición en el espacio.
- Utilizar espacios diferentes para la práctica deportiva.
- Uso de números diferentes de adversarios, implementos o cualquier material que se utilice en la actividad física.
- La observación y el conocimiento del espacio que esta alrededor, así como de las acciones realizadas por compañeros.
- Utilizar distintas posiciones, movimientos según los requerimientos para la ejecución de la acción.
- Auto-observación
- Tener en cuenta los elementos estáticos o en movimiento que están en el campo visual.

5.2.3 Capacidad del equilibrio, su clasificación y desarrollo

El Equilibrio es la capacidad para mantener la estabilidad de la postura ante determinada situación, puede ser de tipo estática o dinámica utilizando apoyo o sin apoyo (Platonov, 2001). Sin importar las características de los distintos deportes, el equilibrio estará determinado por las diferentes posiciones que el cuerpo adopte ante una acción (Calero & Catalá, 2014), es decir es la capacidad que nos permitirá controlar nuestro cuerpo en un determinado espacio.

Los factores que intervienen en el equilibrio son (Redondo, 2011):

- **Factores sensoriales:** órganos sensomotrices, sistema plantar y sensaciones cenestésicas.
- **Factores Mecánicos:** gravedad, el centro de gravedad, peso corporal.
- **Demás Factores:** motivación hacia la actividad, concentración, inteligencia motriz.

5.2.3.1 Clasificación del Equilibrio

El equilibrio se sub-divide en Equilibrio Estático y Equilibrio dinámico (Platonov, 2001) y sus definiciones son las siguiente:

- **Equilibrio Estático:** Proceso propioceptivo que busca mantener el cuerpo en una posición estable sin que se produzca un desplazamiento del cuerpo (Ortín, 2008).
- **Equilibrio Dinámico:** Es la habilidad para conservar la postura deseada sin importar los cambios seguidos de posición (Ortín, 2008).

5.2.3.2 Desarrollo del equilibrio

Para un desarrollo adecuado del equilibrio, se puede realizar estas actividades (Lopez, 2010):

- Cambios de posición
- Ejercicios de punta y talón
- Caminar en puntas de pies, saltar y caer con un solo pie, realizar apoyos
- Desplazamientos sobre líneas o cualquier material que identifique el lugar de desplazamiento
- Realizar ejercicios de pérdidas de equilibrio, como saltos de una esquina a otra con una distancia establecida

5.2.4 Capacidad de ritmo y su desarrollo

El Ritmo corporal, según Platonov: “Es la capacidad para variar y reproducir los parámetros de fuerza-velocidad y espaciotemporales de los movimientos” (Platonov, 2001). Dicho de otra manera, el ritmo es la realización de la acción motora que se combina con la fluidez que tiene un movimiento, de manera continua, evitando una variación en la velocidad con la que se ejecuta (Calero & Catalá, 2014).

Esta capacidad se relaciona con la sensibilidad táctil, la propiocepción, conjuntamente con los analizadores auditivos y visuales, es decir, el deportista debe hacer

un análisis del movimiento para tener en cuenta la velocidad, aceleración y el orden de ejecución de una acción motriz (Platonov, 2001), de tal manera, los movimientos globales y parciales del cuerpo tengan su periodo de contracción y relajación, de esta manera se acoplan a los cambios de movimientos durante la actividad física (Lopez, 2010).

5.2.4.1 Desarrollo del Ritmo

Para desarrollar el ritmo corporal de una persona se pueden emplear distintas actividades como:

- Utilizar señales visuales y auditivas como por ejemplo palmas con las manos, contar, sonidos musicales, señales de aviso según el deporte (Platonov, 2001).
- Desplazamientos individuales o grupales según el ritmo, o respuestas corporales a señales musicales (Lopez, 2010).

5.2.5 Capacidad de anticipación

La Anticipación, como capacidad coordinativa, hace referencia a dos aspectos que son la anticipación o movimiento propio y la anticipación o movimiento ajeno, es decir, se basa en el conocimiento que se tiene de cómo realizar un movimiento previo al siguiente movimiento o al movimiento final (Calero & Catalá, 2014). El concepto de Anticipación propia y Anticipación ajena es el siguiente:

- **Anticipación propia:** Utilización del conocimiento sobre movimientos anteriores a las acciones posterior que se va realizar (Cadierno, 2003).
- **Anticipación ajena:** Se refiere a la anticipación a los movimientos de otro compañero, rival o un objeto material, que son determinados por diferentes condiciones (Cadierno, 2003).

5.2.6 Capacidad de diferenciación y su desarrollo

Al realizar un movimiento, el individuo debe analizar y diferenciar las características de cada movimiento conforme al tiempo y el espacio en el que se desarrollara (Cadierno, 2003), de esta manera la persona logra ejecutar dicha acción de una manera integral entre cada fase del movimiento (Mejía, 2020), con exactitud y economía de los movimientos de cualquier parte del cuerpo que está involucrado en el movimiento total (Aldas, 2016).

5.2.6.1 Desarrollo de la capacidad de Diferenciación

La Capacidad de Diferenciación se la puede desarrollar de la siguiente manera (Lopez, 2010):

- Saltos en alturas y varias distancias.
- Tiros al blanco desde varias longitudes y posiciones.
- Por medio de la autoevaluación sobre qué condiciones y posiciones de los segmentos corporales propios que estén estáticos o realizando actividades dinámicas.

6. Desarrollo de las capacidades físicas en los niños según la edad

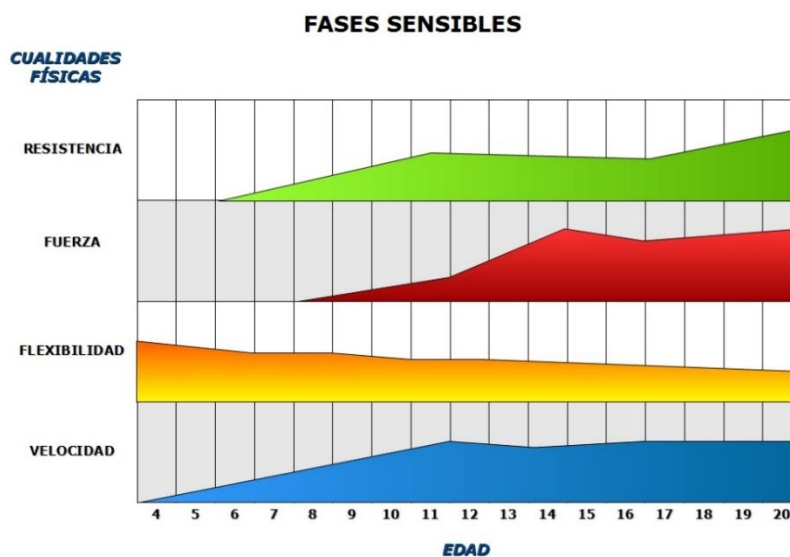
El desarrollo del niño va desde el ovulo fecundado hasta empezar su vida adulta, mientras va sufriendo transformaciones cuantitativas y cualitativas (Gonzáles, 2016) que dependerá de su respectiva maduración neuromuscular, el rápido crecimiento del sistema nervios y diversos aspectos psicosociales. El desarrollo es un proceso continuo, aunque el separar por etapas o fases sensibles podría pensarse que es algo irreal, pero, realmente es necesario, ya que no todos los niños comparten un mismo organismo y no se desenvuelven de una misma forma.

Las Fases Sensibles del desarrollo de las capacidades Condicionales y Coordinativas son periodos cronológicos en los que el organismo tiene una sensibilidad particular hacia una determinada capacidad física, obteniendo un aumento mayor en los resultados del entrenamiento (Gonzáles, 2016) como respuesta a determinados estímulos externos (Masero, 2014).

6.1 Fases sensibles de las capacidades físicas condicionales

Para el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales tenemos los siguientes rangos de desarrollo según las fases sensibles de un infante, primero Masero indica las fases sensibles de las capacidades condicionales de la siguiente manera:

Ilustración 1. *Fases sensibles de las capacidades condicionales de 4 a 20 años*



Fuente: (Masero, 2014).

Por otra parte, La Junta de Andalucía en su publicación “Bases del Entrenamiento Deportivo” propone las siguientes fases sensibles:

Tabla 4. *Fases Sensibles de las capacidades condicionales de 6 a 15 años*

Fases Sensibles										
Edad	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Resistencia										
Fuerza										
Velocidad										
Flexibilidad										

Fuente: (IAD, 2020).

6.2 Fases sensibles de las capacidades físicas coordinativas

Las capacidades Coordinativas tienen un mayor impulso entre los 7 años y el inicio de la pubertad, esto es debido a que el sistema nervioso central madura de manera veloz (IAD, 2020), el SNC tiene alta plasticidad y esto ayuda a que se pueda captar y asimilar los estímulos y la información (Anton, 2019) por lo que esta edad es la propicia para un proceso de estimulación de las capacidades coordinativas (Herrera et al., 2020).

La propuesta de fases sensibles de las capacidades Coordinativas del módulo “Bases del Entrenamiento Deportivo” elaborado por la Junta de Andalucía es la siguiente:

Tabla 5. Fases sensibles de las capacidades coordinativas de 6 a 15 años

Fases sensibles										
Edades	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidad de aprendizaje motor										
Capacidad de diferenciación										
Capacidad de reacción a estímulos										
Capacidad de orientación										
Capacidad de ritmo										
Capacidad de equilibrio										

Fuente: (IAD, 2020)

Otro punto de vista de las fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas lo encontramos en el artículo electrónico “Consideraciones teóricas acerca de las capacidades coordinativas desde las clases de Educación Física” es el siguiente:

Tabla 6. Fases sensibles de las capacidades coordinativas de 6 a 14 años

Capacidad	Edades
Capacidad para coordinar bajo presión de tiempo	De 6 a 8 años, sin diferenciación de sexo
Capacidad de diferenciación y coordinación fina	De 6 a 7 años, y de 10 a 11 años, sin diferencia en el sexo
Capacidad de reacción óptica y acústica	De 8 a 10 años para ambos sexos

Capacidad de ritmo	En mujeres de 6 a 9 años En varones de 8 a 10 años
Capacidad de orientación	De 12 a 14 años para los dos sexos

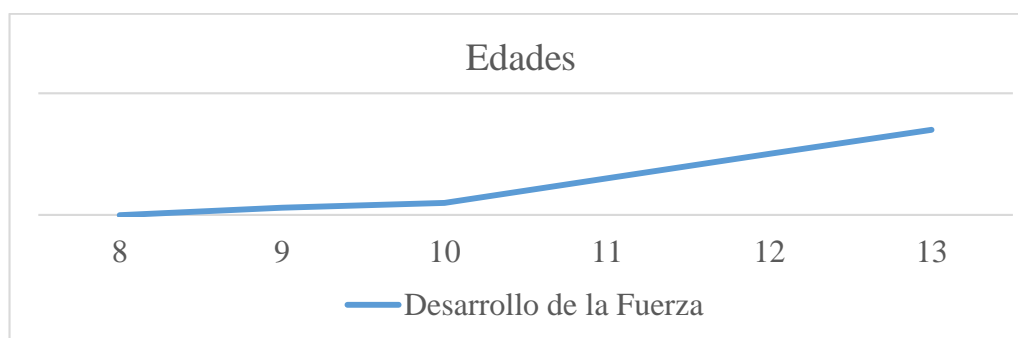
Fuente: (Rivera et al., 2014).

6.3 Desarrollo de las capacidades condicionales

Teniendo en cuenta los puntos de vista de las fases sensibles que tenemos en la Figura 1 y en la Tabla 4, y de acuerdo a la edad propuesta en el presente artículo bibliográfico que es de 5 a 13 años, proponemos las siguientes fases sensibles a utilizar.

Capacidad de Fuerza: su fase sensible inicia aproximadamente a los 8 años y su repunte se da a partir de los 10 años.

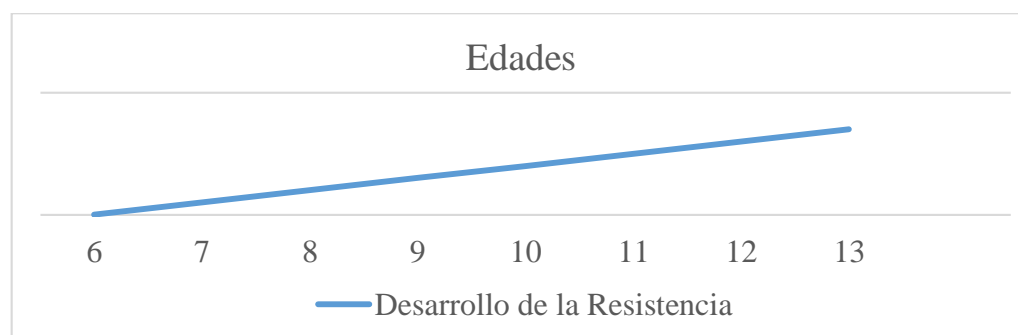
Ilustración 2. *Fase sensible de la Fuerza*



Fuente: Autores.

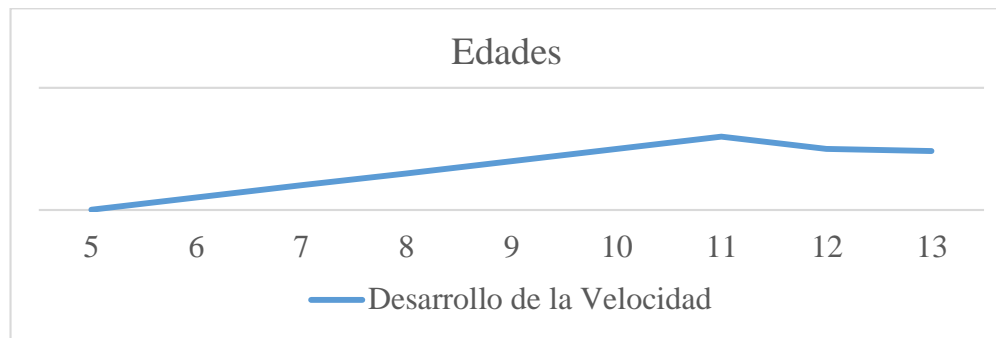
Capacidad de Resistencia: su entrenamiento y evolución comienza desde los 6 años; su aumento avanza conforme se incrementa la edad.

Ilustración 3. *Fase sensible de la Resistencia*



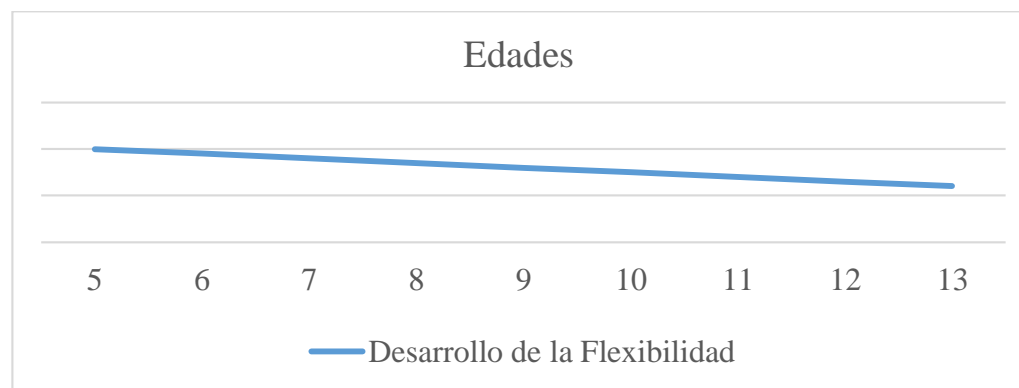
Fuente: Autores.

Capacidad de Velocidad: tiene un punto máximo de desarrollo a hasta los 11 años, a partir de ahí se estabiliza y su disminución es muy lenta.

Ilustración 4. Fase sensible de la Velocidad

Fuente: Autores.

Capacidad de Flexibilidad: la flexibilidad acompaña al niño desde temprana edad, y conforme pasan los años va disminuyendo.

Ilustración 5. Fase sensible de la Flexibilidad

Fuente: Autores.

Partiendo de la información descrita con anterioridad sobre las fases sensibles de cada una de las capacidades condicionales, en adelante se utilizarán distintos grupos etarios, con la finalidad de que se entienda de mejor manera que actividades son las que se debe emplear según el rango de edad en el que se encuentra el infante.

6.3.1 Desarrollo de la fuerza

Es necesario tener en cuenta que la musculatura se hipertrofia al desarrollar esta capacidad, trayendo como consecuencia una baja en la resistencia a la fatiga y disminución de la velocidad. Por tal motivo es de suma importancia tener en cuenta que las cargas y las pausas sean las correctas.

La fuerza es una capacidad que puede ser apreciada desde un inicio, es decir, desde el nacimiento del niño, ya que aparece de forma natural en cualquier actividad que

el infante realice. Pero se asegura mediante una experiencia significativa, que el factor fuerza aparece a partir de los 11 años, a esa edad puede desarrollar sin que altere el factor de la precisión (B. Díaz, 2011)

6.3.1.1 Desarrollo de la fuerza entre los 5 y 8 años

Cuando un infante está en estas edades, la capacidad de la fuerza debe ser global esta, se necesitan acciones como: empujar, tracciones, siempre en forma de juego y con su respectivo cuidado sin que sean fuerzas más allá de la capacidad para mantenerlas. En estas edades se recomienda realizar un trabajo lúdico del tren superior mediante acciones de reptar, trepar un obstáculo, gatear o actividades de arrastre (Muñoz, 2009).

6.3.1.2 Desarrollo de la fuerza entre los 8 y 10 años

En este rango de edad, se busca que la fuerza ayude a mejorar la coordinación neuromuscular sin que esta hipertrofie el musculo. De igual manera que en la etapa etaria anterior, su desarrollo se la debe realizar de forma global, pero con juegos y actividades más complejas. Se puede incluir trabajos mínimos de tonificación muscular en el calentamiento (Muñoz, 2009).

6.3.1.3 Desarrollo de la fuerza entre los 10 y 13 años

En esta etapa, la Fuerza Explosiva es la que aumenta en los niños. Este tipo de Fuerza se debe trabajar mediante saltos para el tren inferior y lanzamiento para el tren superior. En cuanto a la Fuerza a la Resistencia se trabajará mediante actividades lúdicas, como por ejemplo actividades que fomenten un mayor equilibrio, pelea de gallos, caballitos, etc. En estas edades la Fuerza Máxima se debe evitar ya que puede producir lesiones graves a los músculos, tendones o articulaciones (Muñoz, 2009).

6.3.2 Desarrollo de la velocidad

Desde los 5 años en adelante, cuando el niño ya ejecuta sus movimientos de forma automática, la velocidad se incorpora de forma progresiva a la precisión, obteniendo una actividad más ágil y fluida. Es importante recalcar que esta capacidad física no debe ser una exigencia en los infantes, ya que están en la edad de búsqueda de precisión, mas no de velocidad. Es decir, las actividades a realizarse deben ser respetadas a la duración del movimiento que ejecuten cada uno de los niños, de esta manera se les permite moverse libremente sin exigirles un tiempo determinado. Se dice que a partir de los 7 años, cuando el niño tenga un nivel de maduración mayor, el niño puede comenzar a desarrollar la

velocidad, tomando en cuenta el principio de progresividad, se podrá ejecutar la actividad en un tiempo impuesto (Díaz, 2011).

6.3.2.1 Desarrollo de la velocidad entre los 5 y 8 años

Varios autores concuerdan que en estas edades son idóneas para el desarrollo de la velocidad, en conjunto con la coordinación, las dos mejoraran de manera simultánea. Se recalca que la Velocidad Gestual y la Velocidad de Reacción se deberá trabajar de manera lúdica, es decir a través de juegos de reacción, utilizando estímulos visuales, auditivos, táctiles, incluyendo también actividades que mejoren su coordinación (Muñoz, 2009).

6.3.2.2 Desarrollo de la velocidad entre los 8 y 13 años

Durante esta etapa, la Velocidad de Reacción es la que se debe trabajar, sin dejar aún lado los otros tipos de Velocidad. Lo recomendable para trabajar esta capacidad es mediante diferentes ejercicios con salidas, por ejemplo posiciones distintas, cambios de direcciones y con estímulos externos. También, se deben realizar actividades donde intervengan la imitación de un compañero. Otro tipo de velocidad que se trabaja más en este rango de edad es la Velocidad de Desplazamiento, se puede empezar a partir de los 10 años, mediante juegos y carreras de relevos con poca distancia y un descanso mayor (Muñoz, 2009).

6.3.3 Desarrollo de la resistencia

El desarrollo de esta capacidad se dificulta en las edades escolares, ya que el tiempo dedicado a su evolución es largo por lo que se haría demasiado monótona y poco motivante. Para llevar a cabo esta capacidad se debe considerar su morfología general y la maduración de los órganos del niño. Quedaran afuera los ejercicios anaeróbicos lácticos y se centraran en la resistencia aeróbica y pocos momentos la resistencia anaeróbica aláctica (Díaz, 2011).

6.3.3.1 Desarrollo de la resistencia entre los 5 y 8 años

Para el desarrollo de la Resistencia en entre los 5 y 8, se proponen actividades lúdicas y que sean motivadoras, con objetivos que incentiven a los niños a realizarlas, para que de esta forma se pueda mantener un mayor tiempo realizando dicha actividad, aumentando su resistencia, se puede optar por circuitos, ya que son fáciles de ejecutar y no presentan monotonía en su ejecución (Muñoz, 2009)

6.3.3.2 Desarrollo de la resistencia entre los 8 y 13 años

De igual forma que en la etapa anterior, para este rango de edad se proponen actividades lúdicas hasta los 10 años y a partir de aquí se incluyen trabajos de carreras continuas (20 a 30min) y las Carreras Fraccionada (4 a 5min), con su respectivo control de la Frecuencia Cardíaca, para evitar un desgaste muscular excesivo (Muñoz, 2009).

6.3.4 Desarrollo de la flexibilidad

Desde el nacimiento, esta capacidad de Flexibilidad se desarrolla poco a poco y dependiendo de las actividades de estimulación que se realicen a lo largo del crecimiento, será posible que se mantenga e incluso se amplíe. Hay que recordar que, así como es la primera capacidad en aparecer en la vida del niño, de igual manera es la primera capacidad en disminuir significativamente a lo largo de su crecimiento si es que no se enfatiza su ejecución en todas las actividades posibles. Se recomienda trabajar de manera lúdica para que exista motivación de parte de los niños ya que en los 11 años es la edad donde se empieza a perder esta capacidad (B. Díaz, 2011).

6.4 Desarrollo de las capacidades coordinativas

Los niños se encuentran en un proceso de maduración de su sistema nervioso central (SNC), siendo esto algo positivo para el desarrollo de las capacidades coordinativas, ya que se encuentran en edades que se les facilita la retención y asimilación de información, lo cual, debemos aprovechar para que logren ampliar todas sus capacidades físicas, ya sean en el ámbito condicional o coordinativo. También, como se mencionó en capítulos anteriores, es importante considerar que las capacidades coordinativas no trabajan individualmente, sino, de forma paralela, para que no exista un declive del resto de capacidades.

6.4.1 Desarrollo de la coordinación

Desde que el niño nace va dominando sus movimientos, cada nuevo movimiento nuevo tiene como cimiento los ya antes aprendidos y así funciona con los siguientes movimientos.

6.4.1.1 Desarrollo de la coordinación entre 5-7 años

La coordinación dependerá de cómo se va adquiriendo el conocimiento de su esquema corporal y control del propio cuerpo, la forma lúdica con la que se trabaja a estas edades es fundamental para la formación de su parte motriz como la parte cognitiva, haciendo que las formas motoras vayan mejorando debido a que el cuerpo del niño trabajara de forma global (IAD, 2020).

El niño realizará ejercicios como lanzar, saltar entre otros, actividades que requieran todo su cuerpo para que su acción motriz se ajuste progresivamente, el niño no entrara a detalles de la forma de ejecutar los movimientos, sino que él solo se irá dando cuenta de que necesita ir más allá para saber hasta donde podrá llegar (Díaz, 2011).

6.4.1.2 Desarrollo de la coordinación entre 8-10 años

Para obtener una mejora y eficacia del esquema corporal del niño será necesario que vaya desarrollando la coordinación a lo largo de este periodo, sin embargo, se debe considerar que en el lapso de estas edades se va a ver limitada la coordinación ya que se va a producir un cierto desequilibrio en los parámetros espacio- temporales. El niño será capaz de enlazar dos o tres acciones básicas para su movimiento, la coordinación a estas edades aumentara la dificultad, ya que se introduce técnicas elementales que deben ir perfeccionando las acciones del movimiento (IAD, 2020).

6.4.1.3 Desarrollo de la coordinación entre 11-13 años

En estas edades se tiene como resultado diferentes movimientos con secuencias de muchas acciones diferentes sin llegar a la repetición de una acción, su manejo de esquema corporal logra una alta eficacia, permitiendo que el cuerpo participe de forma más continua (IAD, 2020).

6.4.2 Desarrollo del equilibrio

Cualquier movimiento incitado requiere de la traslación de nuestro centro de gravedad, lo que es importante el equilibrio en nuestra vida cotidiana, permitiendo sentir y ubicar adecuadamente los diferentes segmentos del cuerpo en relación con el centro de gravedad.

6.4.2.1 Desarrollo del equilibrio entre 5- 6 años

Esta capacidad tiene una notable mejora, ya que los niños empiezan a dominar las algunas habilidades básicas. Autores afirman que en esta edad es la más óptima para su desarrollo (IAD, 2020).

6.4.2.2 Desarrollo del equilibrio entre 7-11 años

El equilibrio dinámico se sobrepasa del terreno, mejora su control estático y dominio de alternancia tensión/relajación, su control motriz sigue siendo globalizado lo que hace que siga siendo normal las paratonías (tensión parásita en grupos musculares no intervinientes en el gesto) y las sincinesias (movimientos de segmentos no participantes). Su postura mejora al igual que su control, seguridad y ajuste tónico de la postura estática (IAD, 2020).

6.4.2.3 Desarrollo del equilibrio de 12-13 años

Poseen un mayor perfeccionismo y se complican los equilibrios estáticos y dinámicos. Al pasar los años se presentará una involución en la capacidad del equilibrio, debido al deterioro del sistema nervioso y locomotor, relacionándose esta con la inactividad (IAD, 2020).

6.4.3 Desarrollo de las capacidades coordinativas restantes

Para el desarrollo de las demás capacidades coordinativas existe poca bibliografía que sustente un proceso de desarrollo. Sin embargo, se ha podido recopilar información ligera que indica que las capacidades coordinativas se pueden trabajar en las diversas edades, son pautas muy superficiales sobre la información requerida. Delimitar los momentos idóneos para enseñar e incitar a que los niños aprendan sobre las capacidades coordinativas, ya que fortalece la parte psicomotriz del niño (Bruce, 2007), en su publicación resume por años del niño las diversas capacidades que se pueden trabajar y pautas que se deben considerar:

Niños de 5 años

Coordinación:

- Adopta varias formas primordiales y destrezas, siempre y cuando estas ya han sido adquiridas con antelación.
- Coordina sus saltos con la carrera, ya sea en altura como en longitud, sin embargo, aún no domina su brazos y movimiento compensatorios.
- Puede recepcionar, enviar, correr con lanzamientos, en deficiencia al terminar cada uno de los gestos.

Orientación:

- Percepción del espacio y tiempo son más concretos y claros
- Puede apreciar como una pelota viene por el aire, pudiendo sostenerla luego de que rebote en el suelo por varias veces.

Diferenciación:

- Se percata de sus movimientos y los intenta corregir lo que no le sale bien, poniendo atención a lo que una persona le enseña, mejorando su ejecución global.

Niños de 6 años

Orientación:

- Inicia con su fase sensible.



- Logra ubicarse correctamente en relación espacio (arriba, abajo, ceca, lejos, etc.) siempre que se le dé un punto de referencia para que se pueda guiar el niño.
- Con respecto al tiempo no se ajusta a ritmos impuestos por tiempos prolongados.

Coordinación:

- Aun no alcanza a en lanzar cadenas de movimientos continuos, por lo que no desarrolla la técnica en los deportes.

Reacción:

- Su nivel es bajo.

Ritmo:

- Inicio con su fase sensible.

Niños de 7 años

Orientación:

- Extiende su noción, por lo que al responder ya lo hace con mayor seguridad preguntas relacionada a la ubicación, direcciones, distancias, tamaños, etc.

Diferenciación:

- Inicio de su fase sensible.
- Se concentra en algo que le llama la atención y desea aprender para sentirse satisfecho, con se emociona al realizar la tarea de la misma forma la puede abandonar.

Reacción:

- Inicio de su fase sensible.

Niño de 8 años

Coordinación:

- Ya posee mayor eficacia al momento de encadenar secuencias simples.
- Se interesa mucho por los juegos y deportes organizados, para sentirse seguro de sí mismo y para demostrar sus habilidades motrices.

Orientación:

- La parte tridimensional del espacio se va facilitando para el niño, posee una visión periférica mejorando su perspectiva.

Niños de 9 años



Orientación:

- Se orienta en tiempo y espacio de objetos en movimiento, sus desplazamientos ya son con velocidad, puede guiarse desde puntos de partida como de llegada, no es capaz de establecer 2 o más relaciones espacio temporales.

Equilibrio:

- Inicio de su fase sensible.

Niño de 10 años

Coordinación:

- Puede ya realizar secuencias encadenadas de movimientos. Si es que el niño es interrumpido o no logra captar la secuencia no va asimilar correctamente el movimiento general.

Orientación:

- Los movimientos de manos y dedos van mejorando, por lo que los lanzamientos pueden desarrollarse de mejor manera.

Reacción:

- La velocidad que poseen de reacción cada vez se acercan más a la de un adulto.

Niño de 11 años

Diferenciación:

- Puede organizar sus actividades

Coordinación:

- Crecimiento de esta capacidad, se puede trabajar de forma más concreta la parte técnica para los deportes.

Equilibrio:

- Los varones por lo general pueden tener su esquema corporal ya estructurado, pero cuando realizan movimientos pueden perder el control.

Niños de 12 y 13 años

Orientación:

- Las mujeres dominan más su parte periférica y movimientos suaves, tiene un mayor dominio coordinativo y realizan con eficacia tareas motrices finas.



- Los hombres tienen aptitudes más veloces y potentes, pero son torpes en movimientos finos.

Luego de conocer la propuesta planteada del desarrollo según las edades de las capacidades coordinativas, se debe tomar en cuenta que los niños en edades tempranas son como esponjas que logran absorber lo que nosotros logremos que ellos retengan y entre más pronto enseñemos a los niños, ellos lograran despertar todo su potencial desde pequeños.

CAPÍTULO IV

7. Guía de actividad física lúdica-recreativa

7.1 Recomendaciones generales

Para la elaboración de esta guía de actividades físicas lúdicas-recreativas, se ha tomado en cuenta en total 75 juegos variados, modificándolos para ser realizados dentro de casa, respetando las sugerencias de distanciamiento social. De igual manera se las separo por 3 etapas distinta, de tal modo, tener un mejor control y comprensión de cada actividad.

Las etapas son las siguientes:

- Actividades para niños de 5 a 7 años.
- Actividades para niños de 8 a 10 años.
- Actividades para niños de 11 a 13 años.

Cada actividad esta detallada con el nombre, materiales que se necesitan, que tipo de capacidades físicas se trabajan y cuál es el protocolo para realizar cada juego.

El tiempo de duración y el tipo de actividades físicas será determinada por el adulto responsable, pero teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Los niños mayores de 5 años realicen un mínimo de 60 minutos al día de actividad física, por lo menos 3 veces por semana (OMS, 2010).
- Seguir el ritmo de las actividades planteadas a continuación, debido a que están diseñadas para corresponder a las fases sensibles en las que se encuentran los infantes.
- No realizar repeticiones constantes de una misma actividad, evitando disminuir la motivación hacia el ejercicio que tienen los niños.
- Se debe realizar actividades físicas para tener un mejor desarrollo y cuidado del estado de salud y emocional de cada niño.

De igual manera, para tener un control de las actividades, que se realizan por día y semana para cumplir con la recomendación de la OMS, al final de las 3 etapas de la estará un cronograma sencillo, pero útil, para evaluar si se cumple o no con las recomendaciones mencionadas anteriormente.

8. Actividades para niños de 5 a 7 años

8.1 Sigo la Señal

Edades: 5-6-7 años.

Material: Tizas de colores.

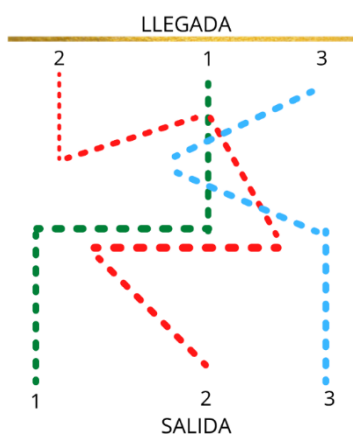
Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Para empezar, se deben trazar varias líneas de tipo: horizontales, verticales, curvas, figuras geométricas, etc. de diferentes colores, los niños posteriormente deberán ir escogiendo el color que más les llame la atención y caminar sobre la línea, para que el niño se encuentre motivado, al final de cada línea trazada, se deberá colocar algún símbolo de victoria para incentivar a seguir realizando la actividad.

Ilustración 6. *Sigo la Señal*



Fuente: Autores.

8.2 Arrastras

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: sillas, esteras o colchonetas.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, ritmo

Protocolo en cuarentena:

Antes de empezar con la actividad se debe realizar la mayor cantidad de túneles en el espacio que se disponga dentro de casa, ya sea con sillas de comedor, mesas, bancos, o cualquier otro implemento que sirva para elaborarlos. Luego, el niño deberá atravesar los túneles arrastrándose o reptando hasta lograr cruzar todos los túneles creados, obteniendo una recompensa si lo hace en el menor tiempo posible.

Ilustración 7. Arrastras

Fuente: Autores.

8.3 Escuchando y saliendo

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: cualquier objeto que cause algún ruido como (llaves, silbado, pelota, platos, etc.)

Capacidades condicionales: Velocidad, resistencia

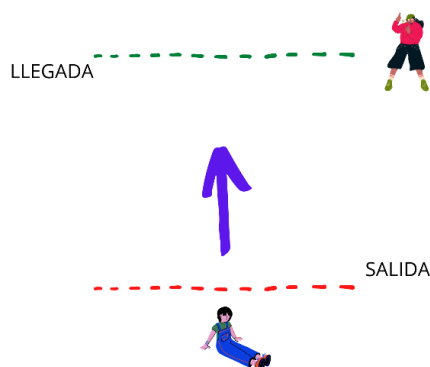
Capacidades coordinativas: Anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en cuarentena:

Se debe trazar una línea de partida y otra de llegada, el niño se colocará a espaldas a la línea de partida y mediante los sonidos desde el otro lado, ósea desde la línea de meta, sale hacia la línea de meta, según se haya establecido al inicio la forma de salir según el sonido emitido.

Ejemplo:

- Llaves: acostado
- Silbato: sentado
- Pelota: arrodillado

Ilustración 8. Escuchando y saliendo

Fuente: Autores.

8.4 Twister

Edades: 5-6-7 años

Materiales: una tela grande y temperas de varios colores.

Capacidades condicionales: resistencia, flexibilidad

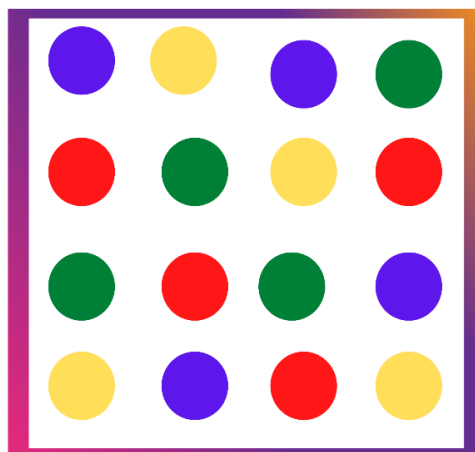
Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y orientación.

Protocolo en cuarentena:

Primero se debe preparar el material, en la tela se realizarán 5 círculos de cada color elaborado con las temperas. Una persona será la encargada de decir que parte del cuerpo ira colocando en cada uno de los colores. Ejemplo: mano derecha en el color azul, pie izquierdo en el rojo, etc.

* Este juego es recomendado hacerlo con más de un niño, puede ser con sus hermanos, o familiares que vivan con él.

Ilustración 9. *Twister*



Fuente: Autores.

8.5 Saltos en los círculos

Edades: 5-6-7 años.

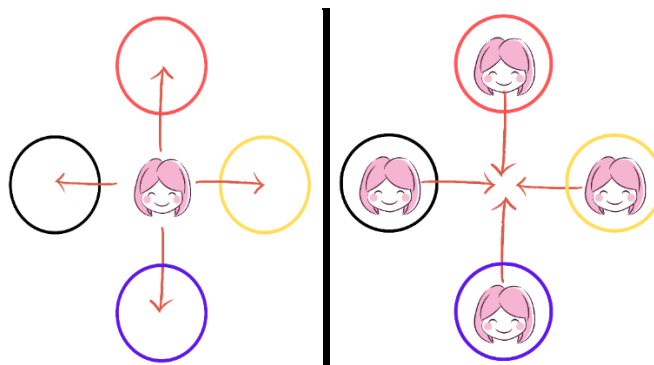
Materiales: tizas de diferentes colores.

Capacidades condicionales: fuerza, velocidad,

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación, equilibrio y anticipación.

Protocolo en cuarentena:

Se deberá dibujar 4 círculos casi juntos, donde el niño avance a llegar sin dificultad, dejando un espacio en el medio en donde se debe colocar el niño para empezar con la actividad, sin tocar ningún círculo, el guía ira mencionando el color al que debe saltar, saltará y de inmediato debe regresar a su posición original.

Ilustración 10. *Salto en los círculos*

Fuente: Autores.

8.6 Rápido y seguro

Edades: 5-6-7 años.

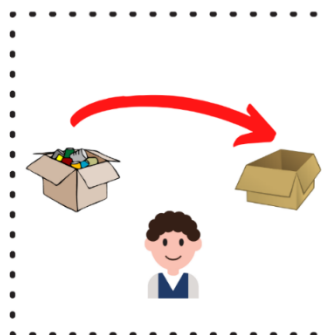
Materiales: pelotas u objetos redondos, 2 cartones.

Capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: orientación, anticipación.

Protocolo en cuarentena:

Se colocará un cartón a la derecha y otro a la izquierda, se decide en qué lado estarán todos los objetos, el niño deberá en pasar al lado opuesto de donde estén ubicadas las pelotas, y desde ahí empezará a transportar las pelotas de derecha a izquierda o viceversa en el menor tiempo posible.

Ilustración 11. *Rápido y seguro*

Fuente: Autores.

8.7 Buscando el final

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: sillas, mesas, bancos, roperos, cobijas, baldes, todo lo que podamos obtener.

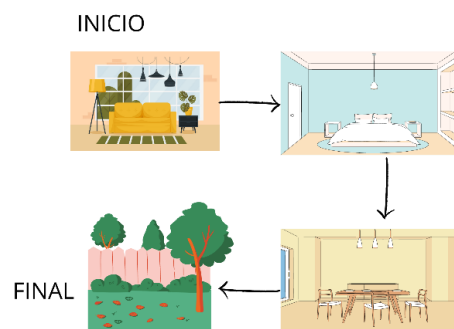
Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación, diferenciación, anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona adulta deberá crear un sin número de obstáculos ya sea en un cuarto, sala o en toda la casa, con diferentes cosas que pueda ir recolectando de su hogar, debe ir formando un camino que sea complicado para el niño atravesar, luego el niño deberá ser colocado en el punto de partida y debe encontrar la forma de llegar al final.

Ilustración 12. Buscando el final



Fuente: Autores.

8.8 ¡AHORA ;

Edades: 5-6-7 años.

Material: Tiza.

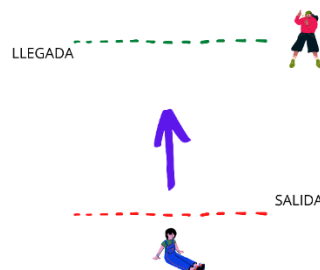
Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: anticipación, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se deberá trazar una línea de partida y otra de llegada, para empezar el niño debe estar en la línea de partida y una persona deberá ayudarlo a dar la voz de mando, ya sea, si el niño debe empezar de pie, sentado, acostado, etc. Una vez en posición se deberá gritar ¡ahora ¡para que el niño salga corriendo hasta la línea de llegada.

Ilustración 13. ¡AHORA ;



Fuente: Autores.

8.9 Lanzando y Atrapando

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: pelotas de varios tamaños, objetos suaves que sean fáciles de manipular.

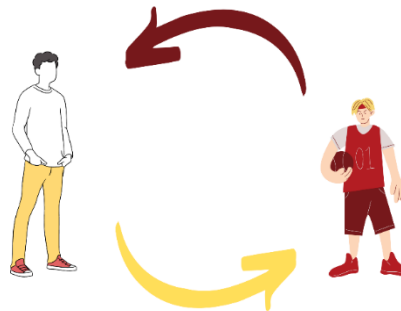
Capacidades condicionales: fuerza, resistencia.

Capacidades coordinativas: anticipación, equilibrio, orientación.

Protocolo en confinamiento:

Los niños deberán colocarse a cierta distancia de la persona que los ayudaran, una vez colocados a una distancia prudente, el infante será quien arroje los objetos para que las personas atrapen y viceversa, de lo más fácil de manipular objetos suaves y con menor peso, hasta a lo más complejo, es decir usando objetos de un peso mayor.

Ilustración 14. *Lanzando y Atrapando*



Fuente: Autores.

8.10 La pirata pata palo

Edades: 5-6-7 años

Materiales: mesa, silla o cualquier otro objeto que sirva de ayuda.

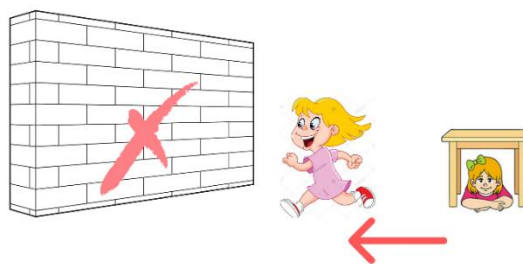
Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: Equilibrio y anticipación.

Canción: “Pata palo, es un pirata malo... que come pollo asado debajo de la mesa. Y su abuela, que es una calavera, como ensaladilla debajo de la silla. ¡a reír, ¡a llorar!, ¡y ahora te quedas como estas ¡”

Protocolo en confinamiento:

El niño se colocará junto a la mesa y silla, cuando vamos cantando la canción el niño ira representando lo que la persona vaya cantando, cuando menciona debajo de la mesa, el niño deberá estar bajo la mesa, al igual cuando menciona bajo la silla debe colocarse bajo la silla, al final de la canción el niño correrá a un lugar marcado y se quedara parado realizando una postura manteniendo el equilibrio (López & Barros, 2010).

Ilustración 15. *La pirata pata palo*

Fuente: Autores.

8.11 El escondite

Edades: 5-6-7 años.

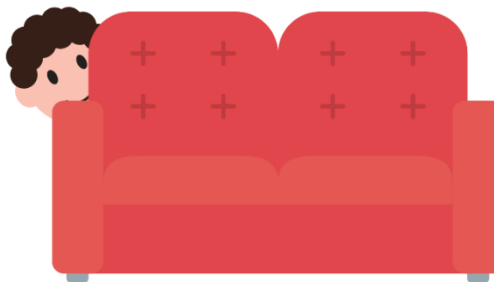
Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Este juego es uno tradicional, también se lo conoce como las “escondiditas”, consiste en que una persona debe contar y los demás esconderse, se debe elegir el lugar donde se va a contar y se debe ir rotando para que todos los participantes puedan contar y esconderse (López & Barros, 2010).

Ilustración 16. *El escondite*

Fuente: Autores.

8.12 Abuelita, abuelita

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia,

Capacidades coordinativas: equilibrio, orientación, coordinación, anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona hará el papel de abuelita y se colocará con la cara hacia la pared, el niño deberá colocarse a una distancia larga de la pared e ira preguntando: abuelita,

abuelita ¿Qué hora es? Y la persona que está contra la pared ira diciendo: “un paso de hormiguita, tres de elefante y ocho de canguro, ella será quien decida el número y tipo de pasos, hasta llegar a la pared (López & Barros, 2010).

Pasos de hormiguita: pequeños.

Pasos de elefante: muy grandes.

Salto de canguro: saltos.

Saltos de pulga: saltitos.

Pasos de cangrejo: serán hacia atrás.

Ilustración 17. *Abuelita, abuelita*



Fuente: Autores.

8.13 La gallinita ciega

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: pañuelo.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona se vendará los ojos con el pañuelo, empezara el juego cuando la persona que está de gallinita pregunta: ¿Dónde estás?, las demás personas responderán: Date tres vueltecitas y me encontrarás. La gallinita se dará las tres vueltas y todos empezaran a caminar a su alrededor, cuando la gallinita avance a tocarlos, se irán descalificando hasta que no quede nadie (López & Barros, 2010).

Ilustración 18. *La gallinita ciega*

Fuente: Autores.

8.14 Caliente o frío

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: Un objeto que se pueda esconder.

Capacidades coordinativas: resistencia, orientación, ritmo y anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Una de las personas deberá esconder el objeto, el niño no deberá saber el lugar para ocultarlo debido a que él es el encargado de encontrarlo, a medida que se vaya acercando el niño, las demás personas presentes dirán: “Caliente, caliente y si se aleja: Frio, frio “. Si lo encuentra él será el encargado de esconderlo (López & Barros, 2010).

Ilustración 19. *Caliente o frío*

Fuente: Autores.

8.15 Las alturas

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia

Capacidades coordinativas: equilibrio, orientación.

Protocolo en confinamiento:

El juego consiste en que una persona empezará a perseguir a los demás integrantes de la familia por un lugar establecido y para salvarse deben subirse en algo alto ya sea un banco, mesa, cama o una caja, para no ser atrapado (López & Barros, 2010).

Ilustración 20. *Las alturas*



Fuente: Autores.

8.16 Ratón que te pilla el gato

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia,

Capacidades coordinativas: flexibilidad, coordinación, orientación, diferenciación.

Canción: “Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar. Si no te pilla esta noche, te pilla en la madrugada”.

Protocolo en confinamiento:

En la sala, las personas que estén involucradas en el juego se tomarán de la mano, menos dos individuos, ya que cumplirán con el rol de ser gato y la otra persona será el ratón. Los demás jugadores que se están tomando de las manos las levantarán sin soltarse, cantando la canción mencionada anteriormente, mientras que el ratón debe salir corriendo para que no le pille el gato, pudiendo este entrar y salir por debajo de los brazos de los demás participantes (López & Barros, 2010).

Ilustración 21. *Ratón que te pilla el gato*



Fuente: Autores.

8.17 Carrera de sacos

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: un saco por cada jugador.

Capacidades coordinativas: fuerza, velocidad, resistencia.

Capacidades condicionales: coordinación y equilibrio.

Protocolo en confinamiento:

Se deberá definir una línea de partida, ejemplo: desde la cocina hasta el baño. Las personas participantes se deben colocar a la línea inicio metidos en sus sacos y al dar la voz de partida, salen saltando hasta llegar a la meta establecida (López & Barros, 2010).

Ilustración 22. *Carrera de sacos*



Fuente: Autores.

8.18 Parejas pegadas

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: un pañuelo por pareja.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El juego consiste en realizar una carrera de parejas que estarán sujetos por el pañuelo en sus pies sin poder despegarse, se colocarán en la línea de partida ya definida y a la señal de inicio se empezara a correr como puedan hacia la meta, sin despegarse (López & Barros, 2010).

Ilustración 23. *Parejas pegadas*



Fuente: Autores.

8.19 Carrera de patos

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: ninguno.

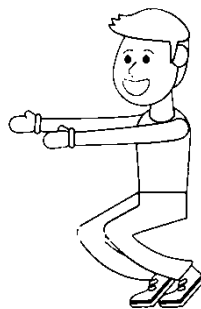
Capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación y equilibrio.

Protocolo en confinamiento:

Todos los participantes se colocarán en cuclillas en la línea de partida, al oír la señal que dé inicio la carrera sale corriendo sin perder la posición hacia la meta, si es que el participante pierde el equilibrio, deberá volver al inicio (López & Barros, 2010).

Ilustración 24. *Carrera de patos*



Fuente: Autores.

8.20 Atrapa al caballo

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: un pedazo de cuerda por participante.

Capacidades condicionales: resistencia, velocidad.

Capacidades coordinativas: flexibilidad, coordinación, orientación y equilibrio.

Protocolo en confinamiento:

Para iniciar se deberá establecer el lugar por donde correr ya sea en la sala o en un solo cuarto, cada participante se colocará el pedazo de cuerda como si fuera una cola, de tal manera que se arrastre un poco por el suelo. Cuando todos estén listos se empiezan a perseguir e intentar arrancar la cola los demás participantes, solo puede quitársela pisándola, no se utilizarán las manos. Gana el último jugador en mantener su cola (López & Barros, 2010).

Ilustración 25. Atrapa al caballo

Fuente: Autores.

8.21 Pescando con mis pies

Edades: 5-6-7 años.

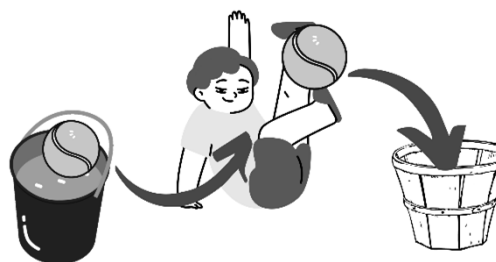
Materiales: dos tinas grandes, una deberá tener agua y objetos para poder sujetar con los pies.

Capacidades condicionales: fuerza, flexibilidad

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación y equilibrio.

Protocolo en cuarentena:

Se sentará en medio de las dos tinas, y con sus pies deberá tomar los objetos más grandes y trasladarlos desde la tina con agua hacia la tina vacía, así hasta terminar con todos los objetos.

Ilustración 26. Pescando con mis pies

Fuente: Autores.

8.22 Medio de transporte

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: libros, conos o botellas.

Capacidades condicionales: velocidad

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en cuarentena:

Marcamos una línea de partida y otra de llegada, los niños se colocarán en la línea de salida, un objeto a escoger se deberá colocar sobre cabeza y transportarle hacia la línea de llegada, evitando que este se caiga.

Ilustración 27. *Medio de transporte*



Fuente: Autores.

8.23 Baile de la ensalada

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación y ritmo.

Canción: “Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta, la papaya, la pera, la sandía, el melón, los limones, el guineo”.

Protocolo en cuarentena:

Para iniciar con la actividad es necesario contar con una persona que les ayude a los niños como guía, ella será la encargada de realizar alguna mímica con cada una de las frutas para que el niño pueda ir imitando sus gestos.

Ilustración 28. *Baile de la ensalada*



Fuente: Autores.

8.24 El espejo

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: ninguno.

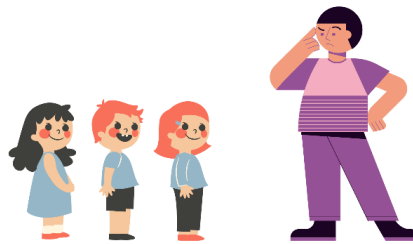
Capacidades condicionales: flexibilidad, velocidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación, equilibrio y anticipación.

Protocolo en cuarentena:

El niño deberá colocarse frente a la persona que lo guiara, la persona será la encargada de realizar movimientos que compliquen la ejecución por parte del niño, pero el deberá intentar realizar lo mismo que su guía como si fuera un espejo. Ejemplo: colocarse en un solo pie, sentarse, acostarse, saltar, etc.

Ilustración 29. *El espejo*



Fuente: Autores.

8.25 El baile del Muzumbeque

Edades: 5-6-7 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: flexibilidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación, equilibrio y ritmo.

Canción El baile del Muzumbeque: que lo baile, quien lo baile, el baile del Muzumbeque: que lo baile, quien lo ve. Con un dede en el sole, con el otro dede en el sole, arriba mesie (se puede realizar con todas las partes del cuerpo).

Protocolo en cuarentena:

El guía será quien vaya cantando y el niño ira repitiendo todo lo que diga y haga el guía (López & Barros, 2010).

Ilustración 30. *El baile del Muzumbeque*



Fuente: Autores.

9. Actividades para niños de 8 a 10 años

9.1 Sillas con zapatos

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: por cada jugador se necesita una silla y dos pares de zapatos (los que llevan puestos y otro) y un pañuelo o venda para los ojos.

Capacidades condicionales: velocidad

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Los participantes se sacarán el par de zapatos que lleva puesto más el otro par, las sillas se colocarán en fila y los zapatos esparcidos por toda la habitación. Todos se vendan los ojos y cuando den la señal de empezar, se colocarán a gatas y procederán a buscar los zapatos, cuando encuentran sus zapatos, lo llevan a su silla y lo ponen debajo de una pata como si tuviera pies la silla, el que logre colocar los dos pares de zapatos a la silla, grita: ¡ALTO! y los demás deberán parar. Se debe considerar si son correctos los pares y la silla designada para el participante, si cumple con todo lo mencionado será el ganador (López & Barros, 2010).

Ilustración 31. *Sillas con zapatos*



Fuente: Autores.

9.2 La frontera

Edades: 8-9-10 años

Material: ninguno

Capacidades condicionales: resistencia y fuerza.

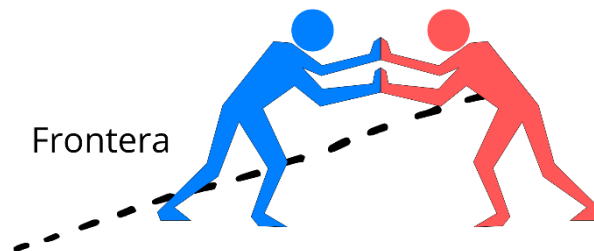
Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesita una pareja. Se dibuja una raya que será la frontera, la pareja se encontrara en el mismo lado, el propósito del juego es por medio de empujones sin

lastimarlos, hacerle que cruce la frontera y automáticamente perderá (López & Barros, 2010).

Ilustración 32. *La frontera*



Fuente: Autores.

9.3 Carrera de serpientes

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: dos pelotas.

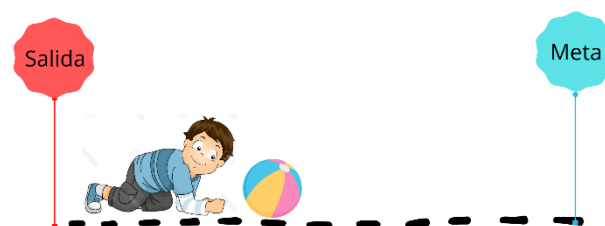
Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se señala una línea de salida y una de llegada, también se dibujarán dos líneas que representen las calles de la carrera, el propósito es llevar de un lado hacia el otro la pelota, arrastrándose e impulsándola tan solo con la cabeza, se debe repetir si es que se salen de la calle (López & Barros, 2010).

Ilustración 33. *Carrera de serpientes*



Fuente: Autores.

9.4 Papas y pepes

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: ninguno.

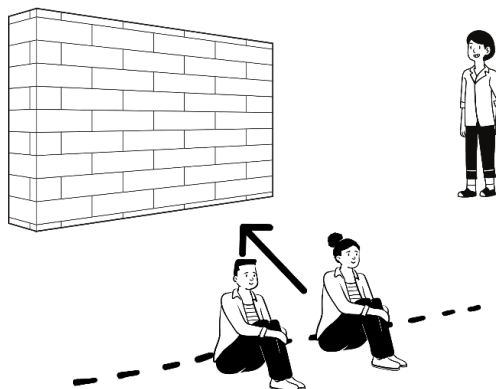
Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, ritmo, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Es necesario tener una pareja, se sentarán dándose la espalda en el centro de la sala o cuarto. Cuando el guía de la actividad diga papas, el de la derecha deberá correr hacia la pared y la pareja de la izquierda es quien le seguirá antes de que toque la pared. Si el guía grita pepes el de la izquierda será quien corra hacia la pared y el de la derecha será quien le persiga.

Ilustración 34. *Papas y pepes*



Fuente: Autores.

9.5 Carrera del huevo y cuchara

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: cuchara y un huevo duro.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se marca la línea de partida y la de meta, los participantes deben colocarse en la línea de partida con su respectiva cuchara y huevo, se debe atravesar de un lado hacia el otro evitando hacer caer el huevo, si lo hace caer tendrá que repetir (López & Barros, 2010).

Ilustración 35. *Carrera del huevo y cuchara*



Fuente: Autores.

9.6 Carrera de periódicos

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: dos papeles de periódico por jugador.

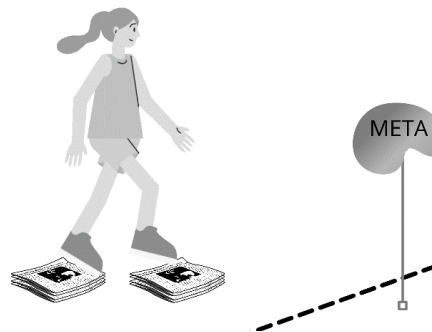
Capacidades condicionales: velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Señalamos la línea de partida y la de meta. Esta actividad consiste en realizar una carrera sin tocar el suelo con los pies, para ello se apoya cada pie en una hoja de periódico. Deberán ir colocando el pie en el periódico y por las mismas retirarlo para colocarlo en el siguiente paso dependerá del participante si realizar pasos grandes o cortos, gana quien llegue a la meta sin asentar los pies en el suelo (López & Barros, 2010).

Ilustración 36. *Carrera de periódicos*



Fuente: Autores.

9.7 Pelea de gallos

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se debe trazar en el piso un círculo. Las parejas se colocarán en la mitad y sobre un solo pie, se deben empujar, no bruscamente, hasta que alguien saque a su adversario del círculo (López & Barros, 2010).

Ilustración 37. Pelea de gallos

Fuente: Autores.

9.8 Atento, atento

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: cuerda y un objeto que sea seguro de sujetar con la cuerda (almohada, pelota, etc.)

Capacidades condicionales: resistencia, velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona se colocará en el centro del cuarto, los demás participantes a su alrededor en círculos dibujados en el piso. Empieza el juego cuando la persona que está en el centro empieza a girar la cuerda, los participantes deberán saltar o agacharse dependiendo si gira bajo o alto, se irán descalificando las personas que caigan o choque el objeto contra ellos.

Ilustración 38. Atento, atento

Fuente: Autores.

9.9 Cuatro palomas

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: resistencia, fuerza y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, ritmo y orientación.

Canción: “Cuatro, cuatro palomas, la una le dijo a la otra: que me tuerzooooo, que me tuerzooooo, que ya me retorcí”.

Protocolo en confinamiento:

Los participantes se deberán colocar en fila, para empezar, se sujetarán de los hombros e irán balanceándose de izquierda a derecha según la canción, en la frase que dice “me tuerzooooooo” se deberá exagerar el balanceo. Se ira complicando cuando se vayan tomando de la cintura, rodillas y por último los tobillos.

Ilustración 39. *Cuatro palomas*



Fuente: Autores.

9.10 El borracho

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: Ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Consisten en que se debe colocar tres objetos en una distancia de 3m desde el punto de partido, el niño para recoger el objeto debe dar 5 vueltas al inicio y correr por su objeto, así hasta trasladar los 3 objetos.

Ilustración 40. *El borracho*



Fuente: Autores.

9.11 Zafarrancho

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Canción: “Vamos a empezar este zafarrancho, antes de empezar cójanse de gancho, párense, siéntense, vuélvanse a parar, un paso pa lante, un paso pa atrás, un paso a lado, un paso al costado, suéltense, media vuelta, vuelta entera y se vuelven agarrar”.

Protocolo en confinamiento:

El niño debe repetir la dinámica, imitando los movimientos e indicaciones que el guía indicara (López & Barros, 2010).

Ilustración 41. *Zafarrancho*



Fuente: Autores.

9.12 Zancos

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: botes que aguanten el peso del niño y dos cuerdas para poder amarrar a los botes.

Capacidades condicionales: velocidad y fuerza.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se debe construir sus propios zancos, en los botes o latas de pintura se debe hacer un orificio y traspasar la cuerda para poderlos sujetar, una vez que ya se tienen los zancos, se debe realizar una pista con varios obstáculos que se debe atravesar sin bajarse de las latas.

Ilustración 42. Zancos

Fuente: Autores.

9.13 Carretilla

Edades: 8-9-10 años.

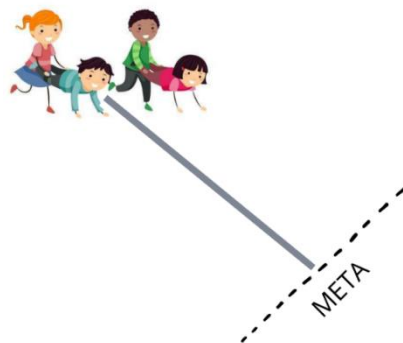
Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación

Protocolo en confinamiento:

Se necesita una pareja y marcar el recorrido que se va a realizar, la pareja procede a sujetarle los pies al niño y debe realizar todo el recorrido hasta llegar a la meta (López & Barros, 2010).

Ilustración 43. Carretilla

Fuente: Autores.

9.14 Globos al aire

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: un globo por persona.

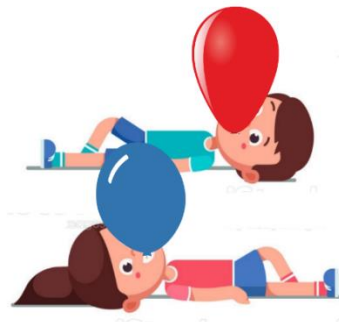
Capacidades condicionales: velocidad, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Empieza la actividad acostados sujetando el globo, deberán inflar el globo y seguir una secuencia en el menor tiempo posible sin dejar caer el globo al suelo, este no debe ser sujetado con las manos. Secuencia acostados, sentados, arrodillados, cuclillas y de pie (López & Barros, 2010).

Ilustración 44. *Globos al aire*



Fuente: Autores.

9.15 Jaula de los animalitos

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: pañuelo o venda

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesitan varios integrantes para esta actividad, se realiza de parejas, cada pareja escoge un animal. Cuando ya todos tengan escogido un animal, se dispersaran por todo el sitio, se vendarán los ojos y solo por el sonido del animal se deberán encontrar con su pareja (López & Barros, 2010).

Ilustración 45. *Jaula de los animalitos*



Fuente: Autores.

9.16 Lucha de Países

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: pelota pequeña.

Capacidades condicionales: velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Para iniciar todos se colocan en un círculo y deciden qué país ser, una vez decidido la primera persona gritara: declaro la guerra y mencionara un país de cualquiera de las demás personas, ese país tomara la pelota y dirá: ¡alto ahí!, antes de que mencione esa frase todos tendrán la oportunidad de correr lo más lejos que puedan ya que al mencionar esa frase todos se detendrán y el podrá quemar a quien esté más cerca.

Ilustración 46. *Lucha de Países*



Fuente: Autores.

9.17 Cuatro esquinas

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: señales de colores.

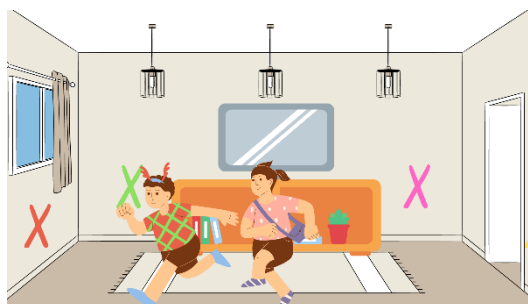
Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

La persona que no juegue será la guía y voz de mando. Todos inician en el centro de la sala, las señales de colores se ubicarán en distintas zonas, el guía o jefe dirá el color que desee y todos deberán llegar al color en el menor tiempo posible el que llegue al último será descalificado.

Ilustración 47. *Cuatro esquinas*



Fuente: Autores.

9.18 Pescando con mi boca

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: fruta, carta, moneda, objetos pequeños que sean fácil de atrapar con la boca, balde lleno de agua.

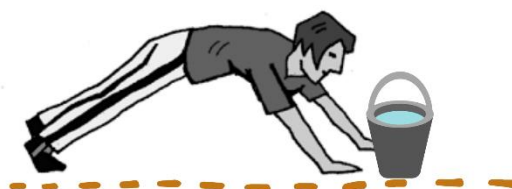
Capacidades condicionales: fuerza, resistencia, flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño debe colocarse en una posición cómoda y deberá encontrar la forma de atrapar los objetos dentro del balde con agua, utilizando su boca, sin utilizar las manos y no puede flexionar las rodillas.

Ilustración 48. *Pescando con mi boca*



Fuente: Autores.

9.19 Saltar la cuerda

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: cuerda larga.

Capacidades condicionales: fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Canción: “Brinca la cueredita, yo ya la brinqué, bríncala de nuevo yo ya la salte. 2 y 2 son 4, 4 y 2 son 6, 6 y 2 son 8 y 8 16”.

Protocolo en confinamiento:

Dos personas deberán dar vuelta a la soga para que el niño salte, debe saltar por todo el lapso que dure la canción, cuando acabe debe irse saliendo sin que pare el movimiento de la cuerda, en caso de que se pare antes, no contara.

Ilustración 49. *Saltar la cuerda*

Fuente: Autores.

9.20 Camino de gusanito

Edades: 8-9-10 años.

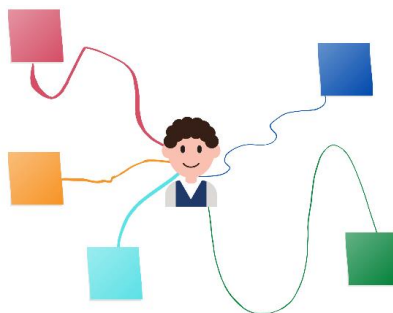
Materiales: tiza o cinta de colores, cartulinas de diferentes colores.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se coloca en el suelo 5 cartulinas, además se dibuja un camino hacia cada cartulina con la tiza o con la cinta de colores en el suelo en diferentes lados, el niño debe escoger un color y seguirá el camino del color elegido. Al final de cada camino encontrará un objeto con el color que deberá seguir recorriendo luego.

Ilustración 50. *Camino de gusanito*

Fuente: Autores.

9.21 Huellas

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: pintura para dibujar huellas en el suelo en varias direcciones.

Capacidades: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Las huellas deben ser seguidas, el niño empezará desde la línea de partida, debe ir imitando sus pasos según las huellas estén dibujadas en el pis, para desplazarse únicamente podrá ir saltando, en caso de confundirse debe repetir todo desde el comienzo.

Ilustración 51. Huellas



Fuente: Autores.

9.22 Imitando y ganando

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: figuras con distintas posiciones corporales.

Capacidades condicionales: flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Deberá existir una persona que será la encargada de dar señal de inicio, el infante se deberá imitar una posición según la gráfica puede ser de pie o acostarse en el suelo. En caso de que existan más niños, el siguiente infante deberá imitar la posición requerida, el niño que realiza la posición en menor tiempo será el que obtenga una recompensa (López & Barros, 2010).

Ilustración 52. Imitando y ganando



Fuente: Autores.

9.23 Llenando aguanto

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: tina con agua, y tina pequeña sin agua.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocarán en una sola columna todos los integrantes, el ultimo será quien llene la tina pequeña con agua y trasladarla hacia la parte de adelante, en el menor tiempo posible.

Ilustración 53. *Llenando aguanto*



Fuente: Autores.

9.24 Canguros

Edades: 8-9-10 años.

Materiales: pelota mediana

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia y velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

La pelota será puesta entre las piernas se deberán colocar en la línea de partida, desde ahí se ira saltando sin que afloje la pelota y caiga al suelo, si sucede eso se debe repetir el recorrido, gana quien llegue primero sin hacer caer el balón (López & Barros, 2010).

Ilustración 54. *Canguros*



Fuente: Autores.

9.25 Cambio

Edades: 8-9-10 años.

Material: tiza.

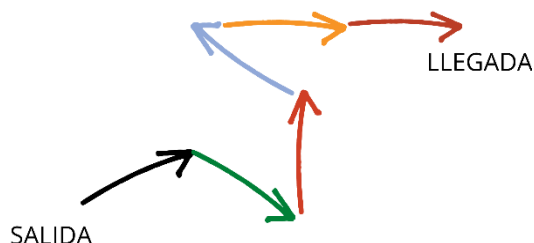
Capacidades condicionales: resistencia y velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, ritmo, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza una línea recta, el niño debe recorrer toda esa línea trazada, siguiendo las órdenes del guía. El guía debe ir cambiando de dirección para evitar que el niño logre cruzar fácilmente la línea recta: Ejemplo, derecha, izquierda, atrás, inclinado, de espalda, etc.

Ilustración 55. Cambio



Fuente: Autores.

10. Actividades para niños de 11 a 13 años

10.1 Lagartija

Edades: 11-12-13 años.

Material: tiza, colchoneta o material aislante en el suelo.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Primero se deberá trazar un círculo grande en el suelo. Para esta actividad se necesita de dos personas, la una será la lagartija que se colocará en la circunferencia acostado boca abajo, por ningún motivo puede levantarse o patear. El niño restante será el encargado de atraparlo con la dificultad de que debe estar vendado los ojos, gana cuando lo atrape y lo pueda sacar de la circunferencia.

Ilustración 56. Lagartija

Fuente: Autores.

10.2 De colores

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: tizas de varios colores.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se trazarán líneas horizontales de diferentes colores en el suelo. El infante se colocará al fondo de las líneas, se le dará varias secuencias de colores y las deberá desplazarse a cada color que se mencione, intentando cumplir en el menor tiempo posible. Ejemplo: rojo-verde-rojo-azul; azul-verde-rojo-amarillo, etc.

Ilustración 57. De colores

Fuente: Autores.

10.3 ¿Quién tumbara la bandera?

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: bandera u objeto que pueda mantenerse recto sin ayuda.

Capacidades condicionales: fuerza y resistencia.

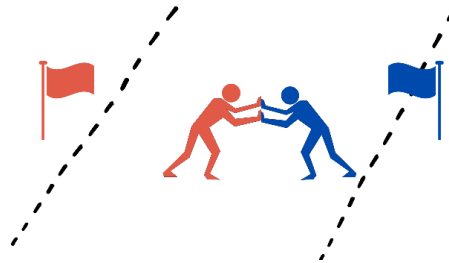
Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan en círculo todos los participantes, todos dan vueltas en una sola dirección y escuchar la señal, todos impedirán que las personas intenten tocar la bandera,

empujándolos hacia atrás, gana quien logre derivar la bandera (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 58. *¿Quién tumbara la bandera?*



Fuente: Autores.

10.4 Empujar sin brazos

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: tiza.

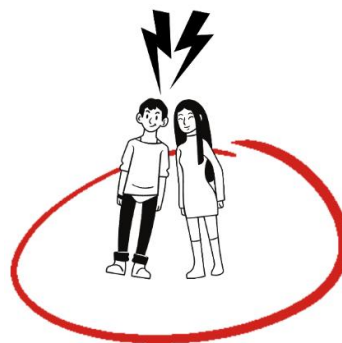
Capacidades condicionales: fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza un círculo grande, todos los participantes se ubican en el centro y deben expulsar del círculo al resto de los participantes, sin tocarlos con las manos, el último en quedarse será el ganador (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 59. *Empujar sin brazos*



Fuente: Autores.

10.5 Expulsión con los pies

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: tiza.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza un círculo grande en el suelo. Todos los participantes se ubicarán en el centro e intentarán expulsar del círculo al resto de los participantes, solo utilizando las piernas, sin tocarlos con las manos, el último en quedarse será el ganador (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 60. *Expulsión con los pies*



Fuente: Autores.

10.6 Péndulo

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesita tres personas para esta actividad, 2 serán los “sostenedores” y el restante será el “péndulo”. El “péndulo” se colocará en la mitad de los “sostenedores” y debe estar totalmente rígido, cierra los ojos y utiliza su relajación y concentración para caer hacia un lado, los sostenedores deben estar pendiente a qué lado va a caer, deben agárralo casi al final de su recorrido infundiéndole confianza. Se debe rotar para que todos sean péndulos (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 61. Péndulo



Fuente: Autores.

10.7 Equilibrio a otro nivel

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: superficies elevadas (bancas, silletas, pelotas, etc.), colchoneta.

Capacidades condicionales: resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio y coordinación

Protocolo en confinamiento:

Los niños desafiarán al equilibrio, se subirán sobre alguna superficie alta y mantendrán el equilibrio, se puede ir agregando indicaciones como: tocarse la nariz, la cabeza, etc. (Camerino & Castañer, 2003). Se recomienda colocar una colchoneta en el suelo para evitar golpear en caso de que el infante se caiga.

Ilustración 62. *Equilibrio a otro nivel*



Fuente: Autores.

10.8 El contorsionista

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: cintas o hilos a diferentes niveles con soportes, sillas, conos.

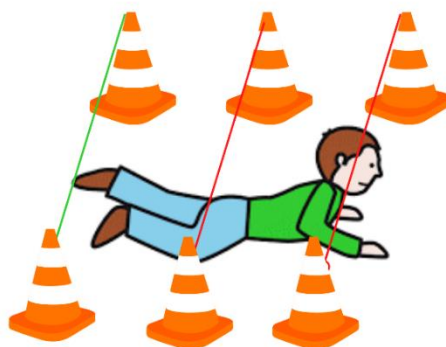
Capacidades condicionales: flexibilidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Colocar las cintas de manera paralela al suelo, y sujetarlas a las sillas, conos o postes pequeños. Se deberá pasar por debajo de las cintas sin tocarlas y estirando totalmente el cuerpo, sin buscar posturas forzadas. Cada vez se puede ir reduciendo la altura para que se vaya complicando la actividad (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 63. *El contorsionista*



Fuente: Autores.

10.9 Una fila de cojos

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: ritmo, equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan uno detrás del otro se toman la pierna de su compañero y se empiezan a desplazar por la ruta establecida, procurando mantener el equilibrio en cada desplazamiento (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 64. *Una fila de cojos*



Fuente: (Camerino & Castañer, 2003).

10.10 Pillado

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: vendas pares a los ojos.

Capacidades condicionales: velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: ritmo, equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan tres personas en fila, separada solo por la anchura de sus brazos y vendados los ojos, el niño debe intentar cruzar entre las personas sin ser pillado, debe ir acostado, arrodillado o de cualquier forma que él piense que no será atrapado, gana si logra cruzar sin que se den cuenta. Se deben ir turnando para que todos intenten cruzar.

Ilustración 65. Pillado

Fuente: Autores.

10.11 Gana quien pueda

Edades: 11-12-13 años.

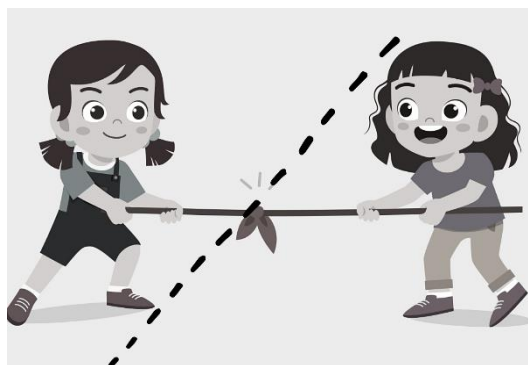
Materiales: cuerda para amarrar las cinturas de dos personas.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

La pareja procede a sujetarse por la cintura con la cuerda, dándose la espalda, se debe trazar una línea en el medio, al dar la indicación de que están listos, procederán a jalar a la persona hacia su lado solo con la fuerza de su cuerpo, no podrán sujetar el cuerpo. Gana quien logre hacerlo cruzar a su campo.

Ilustración 66. Gana quien pueda

Fuente: Autores.

10.12 Arrancón

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: dos pañuelos.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El juego consiste en formar pajaras, los participantes se colocan el pañuelo sujeto al tobillo. El objetivo es quitar el pañuelo del adversario antes que él lo haga.

Ilustración 67. *Arrancón*



Fuente: Autores.

10.13 Pasando la hoja

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: hojas de papel.

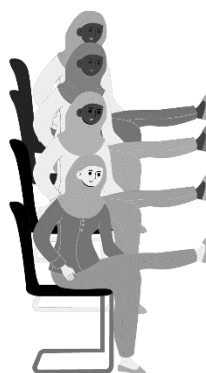
Capacidades condicionales: velocidad, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se realiza una sola fila, todos los participantes de la familia, se sentarán y con las piernas completamente estirados deben lograr pasar la hoja de papel de un lado hacia el otro sin dejarlo caer.

Ilustración 68. *Pasando la hoja*



Fuente: Autores.

10.14 El lazarillo

Edades: 11-12-13 años.

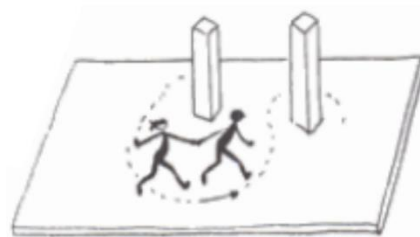
Materiales: Pelotas pequeñas o materiales que sirvan como obstáculo, vendas para los ojos.

Capacidades condicionales: resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Para esta actividad es necesario que la realicen dos personas, una de ellas deberá estar vendado los ojos y sostener a la Perona que va delante. El guía deberá recorrer el espacio donde están los obstáculos aumentando la velocidad de manera paulatina, mientras que el que está ciego tendrá superar el miedo que tiene hacia los obstáculos (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 69. *El lazarillo*

Fuente: (Camerino & Castañer, 2003).

10.15 Cambio de lugar

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: pelotas pequeñas y envases para las pelotas.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño se coloca en un solo lugar manos y pies apoyadas en el suelo en posición para una flexión de codo, las canastas deben estar a cada lado de donde está ubicado el niño, en el envase derecho estarán las pelotas y en el de la izquierda vacío. El objetivo es cambiar de lugar las pelotas de derecha a izquierda, pero para realizar ese cambio el niño desde su posición fija y avanzando solo sus manos sin mover sus pies hasta llegar a el envase derecho toma una pelota y lo coloca en el envase izquierdo.

Ilustración 70. *Cambio de lugar*

Fuente: Autores

10.16 Abro, cierro y zigzag

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: 7-8 vasos de plástico.

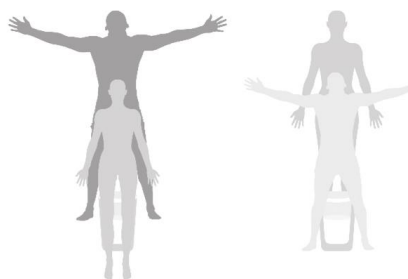
Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan los vasos en columna separados a un paso. El niño se coloca en la línea de partida y debe ir abriendo las piernas cuando le toque el vaso y en el espacio entre ellos el niño deberá cerrar las piernas y para regresar lo hará en forma de zigzag. Este ejercicio lo debe repetir por 3 veces.

Ilustración 71 *Abro, cierro y zigzag*



Fuente: Autores

10.17 Cuadrado

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: 5 rollos de papel higiénico.

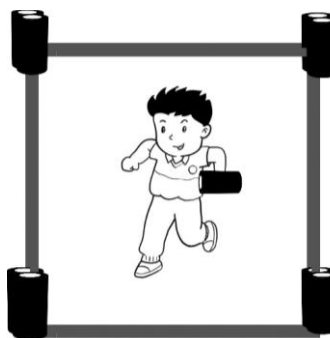
Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan los 4 rollos de papel higiénico formando un cuadro, uno en cada esquina. El niño se coloca en la mitad con el rollo sobrante, sobre su pie derecho manteniendo el equilibrio debe ir colocando el papel en cada una de las esquinas, sin asentar su otro pie, en el menor tiempo posible

Ilustración 72. *Cuadrado*



Fuente: Autores.

10.18 Lanzamiento en fila

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: pelota pequeña.

Capacidades condicionales: fuerza y velocidad

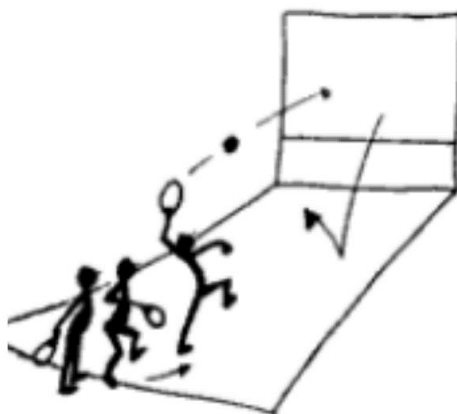
Capacidades coordinativas: coordinación, ritmo.

Protocolo en confinamiento:

Para esta actividad es necesario que estén mínimo 2 personas. En frente a una pared se colocan en fila, el que se encuentra en primer lugar golpeará el balón hacia el suelo, de tal manera que de un rebote e impacte con la pared, una vez realizado esto se irá corriendo hasta el último de la fila, y el que este segundo realizara las mismas acciones.

Es importante que el balón no de más de un rebote en el suelo, y tampoco se detenga. Los golpes deberán ser seguidos (Camerino & Castañer, 2003).

Ilustración 73. *Lanzamiento en fila*



Fuente: (Camerino & Castañer, 2003).

10.19 Pases con dos objetos

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: 2 pelotas.

Capacidades condicionales: resistencia y velocidad.

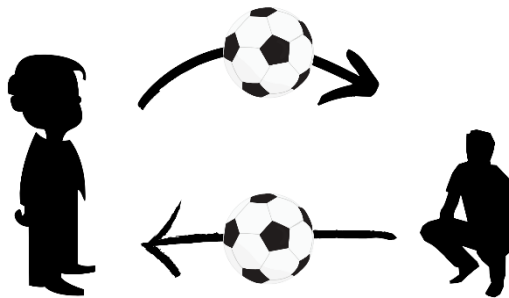
Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesita una pareja que ayude al niño. Los dos se colocan a una distancia de 5 pasos. El objetivo de la actividad es enviar un balón por el suelo y la otra persona por el aire de manera alterna. Alternando posiciones, es decir, quien lanza por el aire deberá estar en posición recta, quien pasa por el suelo, deberá estar en con las rodillas

flexionadas. el juego se ira complicando cada vez que se vayan acercando. Se debe realizar 5 veces a cada una de las distancias hasta llegar a una distancia muy corta.

Ilustración 74. *Pases con dos objetos*



Fuente: Autores.

10.20 Buscando un tesoro

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: cualquier objeto que sirva como recompensa

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: orientación y diferenciación.

Protocolo en confinamiento:

La actividad consiste que se debe encontrar un objeto de valor. Se deberá entregar al niño una lista con todas las pistas, que estén ubicados en diferentes lugares de la casa y útiles para encontrar el tesoro en el menor tiempo posible.

Ilustración 75. *Buscando un tesoro*



Fuente: Autores.

10.21 Sombrero firme

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: frutas que sirvan para colocarse en la cabeza, por ejemplo, una banana.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño debe colocar la botella de agua en su cabeza y procede a realizar una secuencia de: cuclillas, arrodillados, sentados, arrodillados, cuclillas y regresar a su posición inicial en el menor tiempo posible y sin hacer caer la botella.

Ilustración 76. Sombrero firme

Fuente: Autores

10.22 El mendigo

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: objetos grandes, medianos y pequeños.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño permanecerá sentado, otra persona se coloca de pie y atrás de él, empezará arrojar los objetos y el niño que este sentado debe intentar atrapar la mayor cantidad de objetos.

Ilustración 77. El mendigo

Fuente: Autores

10.23 Sígueme el paso

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: parlante para música.

Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, ritmo, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se debe formar una fila con todos los participantes, al poner la música o algún ritmo, la primera persona debe inventar un paso, el segundo debe realizar el mismo paso y aumentar uno más, así sucesivamente hasta que regrese al primero, repitiendo todos los pasos.

Ilustración 78. *Sígueme el paso*



Fuente: Autores.

10.24 Hasta donde llegues

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: cinta.

Capacidades condicionales: fuerza.

Capacidades coordinativas: coordinación y anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza una línea de partida, desde ese punto se ira colocando pedazos de cinta y en cada una de ellas se debe colocar ya sean castigos o premio. El objetivo es que le niño se coloque en la línea de partida y salte lo más lejos que pueda para que gane un premio.

Ilustración 79. *Hasta donde llegues*



Fuente: Autores.

10.25 Lucha de globos

Edades: 11-12-13 años.

Materiales: cinta, globos de colores, parlante para música, música.

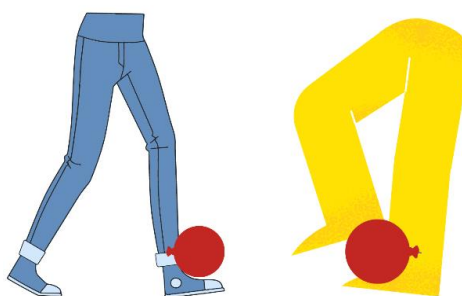
Capacidades condicionales: velocidad, resistencia, fuerza.

Capacidades coordinativas: coordinación y anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Se deberá atar un globo de colores diferentes al tobillo de cada infante. Al ritmo de la música ingresan al ruedo. Tendrán que pisar el globo del contrario, cuidando su tobillo. Si un niño pierde su globo quedara eliminado.

Ilustración 80. *Lucha de globos*



Fuente: Autores.

11. Control de las actividades semanales

Es importante controlar las actividades que realizan los niños diariamente y de manera semanal, con esto se podrá cumplir con las recomendaciones relacionadas a la actividad física diaria para los niños, además de un factor importante que es la no repetición de las mismas actividades de manera seguida, es fundamental variar con las actividades, de esa forma la motivación del niño hacia el ejercicio se mantiene constante. Por tal motivo a continuación se presentará cuatro tablas, la primera será la plantilla a utilizar para poder controlar las actividades, las siguientes 3 tablas ejemplificaran un modelo, fácil y sencillo, para organizar las actividades diarias, siguiendo el protocolo sugerido de las actividades lúdicas-recreativas, además de tener en cuenta el tiempo de las pausas activas durante una clase normal, de igual manera tomando nota de cualquier otro tipo de ejercicio físico que se realice en el día, con la finalidad de cumplir con la recomendación de 60 minutos de actividad física diaria dispuesta por la OMS.

11.1 Ejemplificación del control de actividades

Tabla 7. Plantilla de control

Nombre:_____				Edad:_____		Fecha:_____	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pausas activas (durante clases)							
Actividades ejercicios físicos lúdicos - recreativos							
Otras actividades físicas							
¿Cumpliste con los 60 minutos?							

Observaciones:.....

.....

.....

.....

**Tabla 8.** *Control de actividades para niños de 5 a 7 años*

Nombre: _____				Edad: _____		Fecha: _____	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pausas activas (durante clases)	X		X		X		
Actividades ejercicios físicos lúdicos - recreativos	Flexibilidad	Velocidad	Fuerza	Resistencia	Velocidad	Flexibilidad	Resistencia
Otras actividades físicas	X	X	X	X	X	X	X
¿Cumpliste con los 60 minutos?	65	60	70	65	70		

Observaciones:.....

.....

.....

.....

**Tabla 9.** Control de actividades para niños de 8 a 10 años

Nombre: _____				Edad: _____		Fecha: _____	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pausas activas (durante clases)		X		X	X		
Actividades ejercicios físicos lúdicos - recreativos	Velocidad	Flexibilidad	Resistencia	Fuerza	Flexibilidad	Velocidad	Resistencia-Velocidad
Otras actividades físicas	X	X	X	X	X	X	X
¿Cumpliste con los 60 minutos?	60	65	75	60	60		

Observaciones:.....

.....

.....

.....

**Tabla 10.** *Control de actividades para niños de 11 a 13 años*

Nombre: _____				Edad: _____		Fecha: _____	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pausas activas (durante clases)		X		X			
Actividades ejercicios físicos lúdicos - recreativos	Resistencia	Flexibilidad	Fuerza	Velocidad	Resistencia	Velocidad	Fuerza
Otras actividades físicas	X	X	X	X	X	X	X
¿Cumpliste con los 60 minutos?		60	70	65		60	60

Observaciones:.....

.....

.....

.....

CAPITULO V

12. Conclusiones

Después de la revisión bibliografía utilizada para la elaboración del trabajo de titulación, se llegó a las siguientes conclusiones:

- La guía didáctica lúdica-recreativa para niños de 5 a 13 años durante el confinamiento está basada en las recomendaciones, de distintos puntos de vista de los autores mencionados en el trabajo de titulación, en cuanto al tipo de actividad física que pueden realizar los infantes durante el confinamiento a consecuencia del virus SARS CoV-2.
- Los beneficios de la actividad física para los niños son variados, se obtienen resultados positivos en el ámbito de la salud, psicológico, social y educativo.
- Entre los beneficios a nivel de la salud tenemos una mejora en el estado el estado muscular y cardiorrespiratorio; mantenimiento y cuidado de la salud ósea funcional, lo que reduce el riesgo de caídas y de fracturas; reducción del riesgo de hipotensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer; ayuda de manera terapéutica para quienes ya poseen problemas de salud debido a que los doctores recomiendan y prescriben una serie de ejercicios para mantenerse bien y recuperar factores físicos que se vieron afectados por cualquier enfermedad.
- A nivel psicológico, diversos autores concuerdan en que la actividad física está asociada positivamente con la salud mental y el bienestar emocional debido a que hay una reducción de las emociones estresantes como los estados de ansiedad y depresión. Otros puntos que tienen mejoras son el estado de ánimo, patrón de sueño, función cognitiva, autoestima, tratamiento y reducción del estrés. Estos aspectos que se mejoran y se mantienen ayudan, están controladas por 3 tipos de motivación que son intrínsecas, extrínsecas y la amotivación.
- En aspecto social, se considera que, si existe beneficios, ya que los niños al encontrarse con otros infantes con interés comunes, logran entablar una socialización y ampliar su círculo social ayudándoles a reforzar su

autoestima y su identidad, de igual manera les permite ayudar a sus semejantes mejorando así su comportamiento con el resto de personas que lo rodean.

- Se puede concluir que existe una relación entre la práctica de actividad física con la educación puesto que los niños al encontrarse bien y en un ambiente propicio, se crea una motivación intrínseca, extrínseca y se reduce la amotivación, por tal motivo hay beneficio en aspectos educativos e incluso disciplinarios, mejorando así sus calificaciones, su registro de asistencia y aptitud física.
- El desarrollo de las capacidades motrices condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y coordinativas (coordinación, orientación espacial, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación) es importante para la formación de las habilidades motrices, ya que estas condicionaran y mejoraran su correcto desarrollo, además que su evolución va a la par conforme aumentan los años atravesando las llamadas fases sensibles.
- Emplear actividades lúdicas-recreativas ayuda a que aumente el interés del niño a realizar ejercicio físico, de tal manera que se cumpliendo con los objetivos primordiales como son el desarrollo físico de los niños, fortalecimiento del organismo, adquisición de hábitos higiénicos, mejora y cuidado del estado emocional.
- Los juegos que se recomiendan en este trabajo de titulación están de acuerdo a las fases sensibles que atraviesan los niños según su edad, se siguen con los protocolos adecuados para realizarlos, no son actividades que necesiten implementos que no se encuentren en casa. Todo esto con la finalidad de mantener el interés del niño hacia la actividad física, obteniendo los beneficios mencionados anteriormente.

13. Recomendaciones

Las recomendaciones que damos conforme a la información recopilada con la investigación bibliográfica que se realizó, son las siguientes:

- Realizar ejercicio físico con los niños empleado actividades lúdicas-recreativas para que exista mayor motivación hacia la actividad física, de

tal manera los beneficios que tiene sobre la salud, el ámbito psicológico, social y educativo, se evidenciaran de mejor manera.

- Cumplir con tiempo recomendado de un mínimo de 60 minutos al día de actividad físico para los niños, de igual manera alcanzar el mínimo de 3 días a la semana de actividad física.
- Seguir las pautas recomendadas de los tipos de actividades lúdicas para los niños según el rango de edad en el que está el infante, de esa manera se utiliza las fases sensibles de cada capacidad condicional y coordinativa para un mejor desarrollo.
- Emplear actividades inclusivas, es decir, no se debe distinguir el sexo del infante debido a que ningún juego es únicamente para niños o niñas, sino que cada actividad física puede ser realizado por ambos sexos.
- Utilizar materiales que sean de fácil manipulación, con un peso apropiado según la edad. Evitar realizar actividades que implique el uso de objetos con un peso mayor al que un niño puede soportar, esto produciría efectos negativos sobre el desarrollo físico del infante.

BIBLIOGRAFÍA

- Abufhele, M., & Jeanneret, V. (2020). Home confinement: The other side of the epidemic. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(3), 319–321. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i3.2487>
- Adhanom, T. (2020). Palabras de apertura del Director General de la OMS en la conferencia de prensa sobre COVID-19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Aldas, H. (2016). Compilacion de Temáticas de Acondicionamiento Físico.
- ALLIANCECPEHA. (2019). Nota técnica: Protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus. 1–12. [https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical Note: Protection of Children during the COVID-19 Pandemic.pdf](https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical_Note:Protection_of_Children_during_the_COVID-19_Pandemic.pdf)
- Anónimo. (2016). Consecuencias FÍSICAS DE SALUD por tramo de edad. *Pediatría C*, 3, 5–7.
- Anónimo. (2016). Consecuencias FÍSICAS DE SALUD por tramo de edad. *Pediatría C*, 3, 5–7.
- Anton, J. (2019). Desarrollo de Capacidades Físicas condicionales en niños de 9 a 11 años de educación primaria [Universidad Nacional de Tumbes]. http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1042/QUILICHE_CABANILLAS%2C_IRMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohnert, A., & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors



- of children: The structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Bruce, C. (2007). Las Capacidades Coordinativas, Enseñanza y Estimulo en Niños. *ElPortaldeLaSalud.Com*. <https://www.elportaldeLasalud.com/las-capacidades-coordinativas-etapas-sensibles-para-su-ensenanza>
- Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *Efdeportes.Com*. <https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- Calero, S., & Catalá, S. (2014). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. Quito, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Camerino, O., & Castañer, M. (2003). *1001 Ejercicios y Juegos de Recreación*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Castillo, M. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Selección*, 16(1), 2–8.
- Cenarruzabeitia, J., Martínez, A., & Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665–672.
[https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(03)74054-8)
- Cidoncha, V., & Díaz, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas : coordinación y equilibrio. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 147, 1–5.
- Cornejo, I., Tejero, C., Martinez, D., Del-Campo, J., González, A., Padilla, C., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2014). Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *Journal of Pediatrics*, 165(2). <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.04.044>
- Cortegaza, L. (2003). Capacidades y cualidades motoras. *Efdeportes.Com*, 62.
<https://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm>
- Delgado, A. (2016). *Las actividades Recreativas*.
- Díaz, B. (2011). *La Motricidad en la Edad Preescolar*. Armenia: Kinesis.
- Díaz, L., Rodríguez, L., Rivera, R., & Amarán, J. (2012). *Plan de actividades físico-*

- recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. *Rev Ciencias Médicas*, 16(3), 62–81.
- Fariña, T. (2020). La cuarentena, más allá de España: casi el 40% de la población mundial, bajo encierro. *El Confidencial*.
- Flores, E. (2019). Ventajas de la Actividad Física en la salud de los adolescentes (p. 42).
- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román, B., & Font-Lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable. *Apunts Medicina de l'Esport*, 52(195), 103–112. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.11.001>
- Garita, E. (2006). MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN Y SATISFACCIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE. *MHSalud*, 3, 1–16. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237017528002>
- Gayón, P., Dule, S., & Páez, R. (2011). Efectos de la actividad física en la salud de los niños y niñas en edad escolar. *Efdeportes.Com*. efdeportes.com/efd152/efectos-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-escolar.htm
- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993) "Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución" y "El desarrollo de la condición física infantil". *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria (VVAA)*, Ed. INDE, Barcelona
- Gonzáles, A. (2016). Desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños de 11 - 12 años. Universidad de Valladolid.
- González, J., & Portolés, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos*, 29, 100–104.
- Guthold, R. (2019). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Gutiérrez, F. G. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(1), 77–87. <https://doi.org/10.15332/s2248->



4418.2011.0001.04

- Hernandez, E., Arias, S., Gomez, M., Leon, L., Martinez, M., Chaar, A., & Severiche, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. *Rev. Cuba. Pediatr*, 90(2), 201–212.
- Hernández, M., & Estupiñán, N. (2009). Programa De Acondicionamiento Físico Para Estudiantes Del Ciclo 4 Del Colegio Miguel De Cervantes Saavedra Fitness Program for Students in Stage 4 of College Miguel De Cervantes. *Movimiento Científico*, 1, 92–100.
- Herrera, B., Valencia, W., García, D., & Echeverri, J. (2020). Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje (Development of coordination skills in children: effects of rollerblading training). *Retos*, 2041(38), 282–290. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74327>
- IAD. (2020). Bases del Entrenamiento Deportivo. Tema 6. CAPACIDADES MOTRICES: CONDICIONALES Y COORDINATIVAS. Instituto Andaluz Del Deporte. <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html#cap3>
- Kalinoski, S., & Teixeira, C. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matriculas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba - Brasil. *Efdeportes.Com*, 60, 14. <https://www.efdeportes.com/efd60/social.htm>
- Linares, A. (2008). Desarrollo Cognitivo : Las Teorías de Piaget y Vygotsky. *Master En Paidopsiquiatría. Bienio 07-08*, I, 29.
- Lopez, E. (2010). Las Capacidades Coordinativas. Www.EntrenadorBasquet.Com.Ar.
- López, E., & Barros, V. (2010). *Un Juego para cada día, 365 días del año*. Madrid, España: Cultura, S.A.
- Madariaga, G. (2016). Actividad física saludable y bienestar psicológico. 1–12.

- Martínez, V., & Sánchez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Espanola de Cardiologia*, 61(2), 108–111. <https://doi.org/10.1157/13116196>
- Martínez, V., & Sánchez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Espanola de Cardiologia*, 61(2), 108–111. <https://doi.org/10.1157/13116196>
- Masero, F. (2014). MÓDULO TEÓRICO 1. INTRODUCCIÓN A LOS CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA CONDICIÓN FÍSICA. Junta de Extremadura. http://contenidos.educarex.es/varios/eficef/modules/scorm/modulo-teorico-1/website_fases_sensibles.html
- Mejía, N. (2020). Revisión conceptual y tipología de la coordinación motriz. EFDeportes.Com, Revista Digital, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v25i265.2047> Resumen
- Merino, B., & González, E. (2006). Recomendaciones sobre Actividad Física para la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. *Salud Pública. Promoción de La Salud y Epidemiología.*, 37–54.
- Ministerio de Salud. (2012). Unicef Ecuador. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil#:~:text=En%20Ecuador%2C%20el%20sobrepeso%20y,4%20adolescentes%20ya%20registra%20sobrepeso.>
- Morales, C. (2020). Salud Mental de los niños, niñas y adolescentes en situación de Confinamiento. *Revista Anales*, 7(17), 305–318.
- Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. EFDeportes.Com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 14, No 131, 131. <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm#:~:text=De los 17 a 19,de fuerza en ambos sexos.>
- OMS. (2001). Organizacion Mundial de la Salud. Obtenido de Mental Health: Nex Understanding, Nex Hope.: World Health Oranization



- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (pág. 20)
- OMS. (2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>
- OMS. (2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- ON24. (2015). ON24.com. Obtenido de La Actividad Física y sus aportes a la Salud Mental.: <https://www.on24.com.ar/vida-ocio/salud/la-actividad-fsica-y-sus-aportes-a-la-salud-mental/>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: Evidencia procedente de estudios epidemiológicos. *Endocrinología y Nutricion*, 60(8), 458–469. <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.10.006>
- Ortín, N. U. (2008). El equilibrio en la educación infantil y primaria. Curso de Promocion Educativa: Psicomotricidad, 2–14. https://www.um.es/desarrollopsicomotor/Nuria_002_files/003_02.pdf
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180.
- Paricio, R., & Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30–44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Pedreira, J. (2020). Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la Salud Pública. *Revista Espanola de Salud Publica*, 94, 1–17.
- Pérez, J., & Gardey, A. (2017). Capacidades Condicionales. <https://definicion.de/capacidades-condicionales/>
- Pérez, P. (2020). Sin vacuna, dos años de aislamiento social intermitente para controlar el Covid-19. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/04/16/5e986f89fc6c833d4d8b4631.html>



- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Platonov, V. (2001). *TEORÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO OLÍMPICO*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Porta, J. (1993): "Condición Física" en "La Educación Física en Primaria Reforma", vol.II, cap.2, Ed. Paidotribo, Barcelona
- Rabadán, I., & Rodriguez, A. (2010). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 1989, 1. <http://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67–75.
- Real Academia Española. (2020). Actividad. En *Diccionario de la lengua española* (edición de tricentenario). Consultado el 02 de Diciembre de 2020. <https://dle.rae.es/actividad?m=form>
- Real Academia Española. (2020). Física. En *Diccionario de la lengua española* (edición de tricentenario). Consultado el 02 de Diciembre de 2020. <https://dle.rae.es/f%C3%ADsico#Hzx5KSB>
- Redondo, C. (2011). Coordinación Y Equilibrio : Base Para La Educación Física En Primaria. *Innovación y Experiencias Educativas*, 39(37), 1–11. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59747448/CRISTINA_REDONDO_120190615-71208-1e0xmds.pdf?1560649507=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DCOORDINACION_Y_EQUILIBRIO_BASE_PARA_LA.pdf&Expires=1593357050&Signature=NJThcD6doNHEKcDSn4BqITVY~Q5x5
- Rivera, H., Gómez, A., Nuñez, O., Concepción, B., & Hing, E. (2014). Consideraciones teóricas acerca de las capacidades coordinativas desde las



- clases de Educación Física. EFDeportes Revista Digital., 195, 1–6.
<https://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-coordinativas-desde-educacion-fisica.htm>
- Rojo, J. G. (2003). Un análisis de la actividad física para la salud. Encuentros Multidisciplinares, January 2003, 1–9.
- Sáez, F., & Gutiérrez, Á. (2007). LOS CONTENIDOS DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. Revista de Investigación En Educación, 4, 36–60.
<http://reined.webs4.uvigo.es/index.php/reined/article/view/34>
- Sainz, R. (1992). Historia De La Educacion Fisica. Historia De La Educacion Fisica, 5, 27–47.
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40349445/Historia_de_la_ed._fisica.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1536597958&Signature=88GaEyFodZTjNtrx27EYm5%2FjSBw%3D&response-content-disposition=inline%3B filename%3DHistoria_de_la_educa
- Sánchez, E., Moreno, M., Pino, J., & Martinez, R. (2011). Leisure time physical activity and its relationships with some mental health indicators in Spain through the National Health Survey. Salud Mental, 34(1), 45–52.
- Sánchez, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. In efdeportes.com. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Sattelmair, J., & Ratey, J. (2009). Physically Active Play and Cognition: An Academic Matter? American Journal of Play, 366–374.
- Thompson, W., Gordon, N., & Pescatello, L. (2014). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Badalona, España: Paidotribo.
- Timoteo, D. (2020). La Actividad Física En Tiempos De Pandemia (COVID19): Programa De Ejercicios Chosica 2020 (p. 17).
- Torales, J., Almirón, M., González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción), 51(03), 27–32. <https://doi.org/10.18004>




Torres, Y., Posada, J., Mejía, R., Bareño, J., Gloria, S., & Montoya, L. (2012). Primer Estudio Poblacional de la Salud Mental Medellín, 2011-2012 (Vol. 66, pp. 37–39).

UNFPA. (2019). Población mundial. Fondo de Población de Las Naciones Unidas. <https://www.unfpa.org/es/data/world-population-dashboard>


Verkhoshansky Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (pág. 237). Barcelona. Editorial Paidotribo



ANEXOS



GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA LÚDICA- RECREATIVA PARA NIÑOS DE 5 A 13 AÑOS DURANTE EL CONFINAMIENTO



75 JUEGOS RECREATIVOS

KEVIN DANIEL BUSTILLLOS GAONA
KAREN DAYANNA CRIOLLO INGA



RECOMENDACIONES GENERALES

Para la elaboración de esta guía de actividades físicas lúdicas-recreativas, se ha revisado en total 75 juegos variados, modificándolos para poder ser realizados dentro de casa respetando las sugerencias de distanciamiento social. De igual manera se las separo por 3 etapas distintas para tener un mejor control y comprensión de cada actividad. Las etapas son las siguientes:

- ·Actividades para niños de 5 a 7 años.
- ·Actividades para niños de 8 a 10 años.
- ·Actividades para niños de 11 a 13 años.

Cada actividad esta detallada con el nombre, materiales que se necesitan, que tipo de capacidades físicas se trabajan y cuál es el protocolo para realizar cada juego.

El tiempo de duración y el tipo de actividades físicas que se recomiendan será determinada por el adulto responsable, pero teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ·Los niños mayores de 5 años realicen un mínimo de 60 minutos al día de actividad física, por lo menos 3 veces por semana (OMS, 2010).
- ·Seguir el ritmo de las actividades planteadas a continuación, debido a que están diseñadas para corresponder a las fases sensibles en las que se encuentran los infantes.
- ·No realizar repeticiones constantes de una misma actividad, evitando disminuir la motivación hacia el ejercicio que tienen los niños.
- ·Se debe realizar actividades físicas para tener un mejor desarrollo y cuidado del estado de salud y emocional de cada niño.

De igual manera, para tener un control de las actividades que se realizan diariamente, al igual que de manera semanal, y de esa forma cumplir con la recomendación de la OMS, al final de las 3 etapas de la guía de actividades estará un cronograma sencillo pero útil para evaluar si se cumple o no con las recomendaciones mencionadas anteriormente.

INICIAMOS



ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS

Sigo la Señal

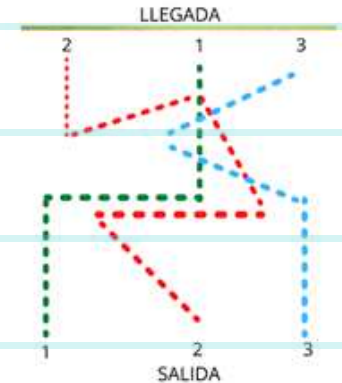
Material: Tizas de colores.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Para empezar, se deben trazar varias líneas de tipo: horizontales, verticales, curvas, figuras geométricas, etc. de diferentes colores, los niños posteriormente deberán ir escogiendo el color que más les llame la atención y caminar sobre la línea, para que el niño se encuentre motivado, al final de cada línea trazada, se deberá colocar algún símbolo de victoria para incentivar a seguir realizando la actividad



Arrastras

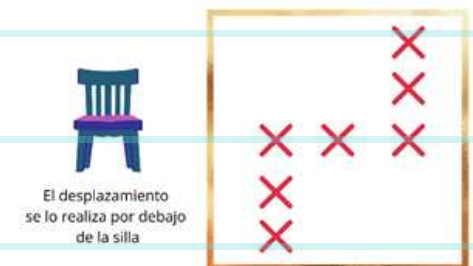
Materiales: sillas, esteras o colchonetas.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, ritmo

Protocolo en cuarentena:

Antes de empezar con la actividad se debe realizar la mayor cantidad de túneles en el espacio que se disponga dentro de casa, ya sea con sillas de comedor, mesas, bancos, o cualquier otro implemento que sirva para elaborarlos. Luego, el niño deberá atravesar los túneles arrastrándose o reptando hasta lograr cruzar todos los túneles creados, obteniendo una recompensa si lo hace en el menor tiempo posible.



Escuchando y saliendo

Materiales: cualquier objeto que cause algún ruido como (llaves, silbado, pelota, platos, etc.)

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia

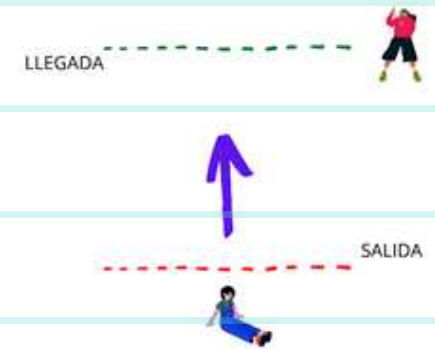
Capacidades coordinativas: anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en cuarentena:

Se debe trazar una línea de partida y otra de llegada, el niño se colocará a espaldas a la línea de partida y mediante los sonidos desde el otro lado, ósea desde la línea de meta, sale hacia la línea de meta, según se haya establecido al inicio la forma de salir según el sonido emitido.

Ejemplo:

·Llaves: acostado ·Silbato: sentado ·Pelota: arrodillado



Twister

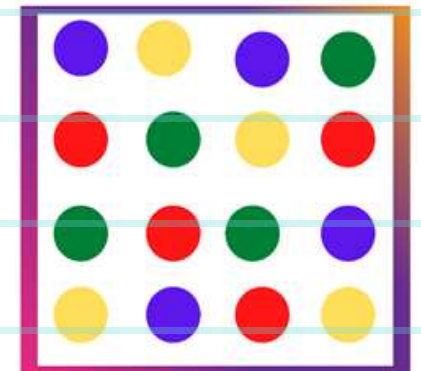
Materiales: una tela grande y temperas de varios colores.

Capacidades condicionales: resistencia, flexibilidad

Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y orientación.

Protocolo en cuarentena:

Primero se debe preparar el material, en la tela se realizarán 5 círculos de cada color elaborado con las temperas. Una persona será la encargada de decir que parte del cuerpo ira colocando en cada uno de los colores. Ejemplo: mano derecha en el color azul, pie izquierdo en el rojo, etc.



Saltos en los círculos

Materiales: tizas de diferentes colores.

Capacidades condicionales: fuerza, velocidad,

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación, equilibrio y anticipación.

Protocolo en cuarentena:

Se deberá dibujar 4 círculos casi juntos, donde el niño avance a llegar sin dificultad, dejando un espacio en el medio en donde se debe colocar el niño para empezar con la actividad, sin tocar ningún círculo, el guía ira mencionando el color al que debe saltar, saltará y de inmediato debe regresar a su posición original.



Rápido y seguro

Material: pelotas u objetos redondos, 2 cartones.

Capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: orientación, anticipación.

Protocolo en cuarentena:

Se colocará un cartón a la derecha y otro a la izquierda, se decide en qué lado estarán todos los objetos, el niño deberá en pasar al lado opuesto de donde estén ubicadas las pelotas, y desde ahí empezará a trasportar las pelotas de derecha a izquierda o viceversa en el menor tiempo posible.



Buscando el final

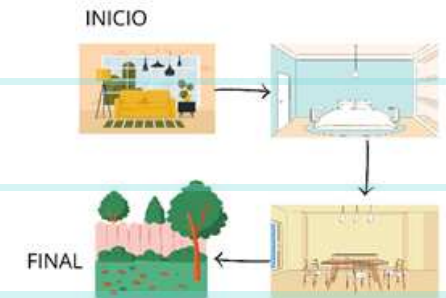
Material: sillas, mesas, bancos, roperos, cobijas, baldes, todo lo que podamos obtener.

Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación, diferenciación, anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona adulta deberá crear un sin número de obstáculos ya sea en un cuarto, sala o en toda la casa, con diferentes cosas que pueda ir recolectando de su hogar, debe ir formando un camino que sea complicado para el niño atravesar, luego el niño deberá ser colocado en el punto de partida y debe encontrar la forma de llegar al final.



¡AHORA !

Material: Tiza.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: anticipación, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se deberá trazar una línea de partida y otra de llegada, para empezar el niño debe estar en la línea de partida y una persona deberá ayudarlo a dar la voz de mando, ya sea, si el niño debe empezar de pie, sentado, acostado, etc. Una vez en posición se deberá gritar ¡ahora! para que el niño salga corriendo hasta la línea de llegada.



Lanzando y Atrapando

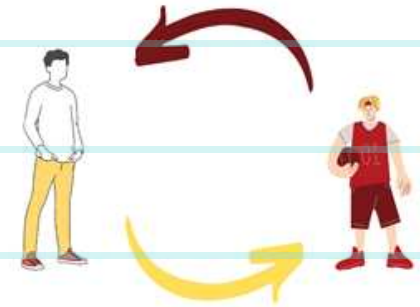
Material: pelotas de varios tamaños, objetos suaves que sean fáciles de manipular.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia.

Capacidades coordinativas: anticipación, equilibrio, orientación.

Protocolo en confinamiento:

Los niños deberán colocarse a cierta distancia de la persona que los ayudaran, una vez colocados a una distancia prudente, el infante será quien arroje los objetos para que las personas atrapen y viceversa, de lo más fácil de manipular objetos suaves y con menor peso, hasta a lo más complejo, es decir usando objetos de un peso mayor.



La pirata pata palo

Materiales: mesa, silla o cualquier otro objeto que sirva de ayuda.

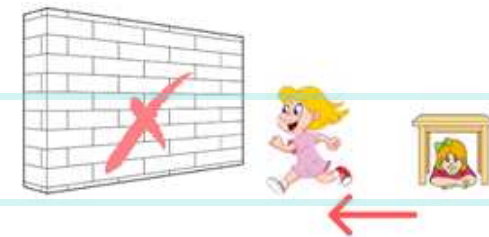
Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: Equilibrio y anticipación.

Canción: “Pata palo, es un pirata malo... que come pollo asado debajo de la mesa. Y su abuela, que es una calavera, como ensaladilla debajo de la silla. ¡a reír, ¡a llorar!, ¡y ahora te quedas como estas ¡”

Protocolo en confinamiento:

El niño se colocará junto a la mesa y silla, cuando vamos cantando la canción el niño ira representando lo que la persona vaya cantando, cuando menciona debajo de la mesa, el niño deberá estar bajo la mesa, al igual cuando menciona bajo la silla debe colocarse bajo la silla, al final de la canción el niño correrá a un lugar marcado y se quedara parado realizando una postura manteniendo el equilibrio (López & Barros, 2010)



El escondite

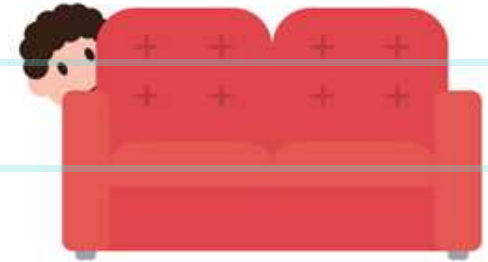
Materiales: ninguno

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Este juego es uno tradicional, también se lo conoce como las “escondiditas”, consiste en que una persona debe contar y los demás esconderse, se debe elegir el lugar donde se va a contar y se debe ir rotando para que todos los participantes puedan contar y esconderse (López & Barros, 2010).



Abuelita, abuelita

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia,

Capacidades coordinativas: equilibrio, orientación, coordinación, anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona hará el papel de abuelita y se colocará con la cara hacia la pared, el niño deberá colocarse a una distancia larga de la pared e ira preguntando: abuelita, abuelita ¿Qué hora es? Y la persona que está contra la pared ira diciendo: “un paso de hormiguita, tres de elefante y ocho de canguro, ella será quien decida el número y tipo de pasos, hasta llegar a la pared (López & Barros, 2010).

- Pasos de hormiguita: pequeños.
- Pasos de elefante: muy grandes.
- Salto de canguro: saltos.
- Saltos de pulga: saltitos.
- Pasos de cangrejo: serán hacia atrás.



La gallinita ciega

Materiales: pañuelo.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona se vendará los ojos con el pañuelo, empezara el juego cuando la persona que está de gallinita pregunta: ¿Dónde estás?, las demás personas responderán: Date tres vueltecitas y me encontrarás. La gallinita se dará las tres vueltas y todos empezaran a caminar a su alrededor, cuando la gallinita avance a tocarlos, se irán descalificando hasta que no quede nadie (López & Barros, 2010).



Caliente o frío

Materiales: Un objeto que se pueda esconder.

Capacidades coordinativas: resistencia, orientación, ritmo y anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Una de las personas deberá esconder el objeto, el niño no deberá saber el lugar para ocultarlo debido a que él es el encargado de encontrarlo, a medida que se vaya acercando el niño, las demás personas presentes dirán: “Caliente, caliente y si se aleja: Frio, frio “. Si lo encuentra él será el encargado de esconderlo (López & Barros, 2010)



Las alturas

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia

Capacidades coordinativas: equilibrio, orientación.

Protocolo en confinamiento:

El juego consiste en que una persona empezará a perseguir a los demás integrantes de la familia por un lugar establecido y para salvarse deben subirse en algo alto ya sea un banco, mesa, cama o una caja, para no ser atrapado (López & Barros, 2010).



Ratón que te pilla el gato

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia,

Capacidades coordinativas: flexibilidad, coordinación, orientación, diferenciación.

Canción: “Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar. Si no te pilla esta noche, te pilla en la madrugada”.

Protocolo en confinamiento:

En la sala, las personas que estén involucradas en el juego se tomarán de la mano, menos dos individuos, ya que cumplirán con el rol de ser gato y la otra persona será el ratón. Los demás jugadores que se están tomando de las manos las levantarán sin soltarse, cantando la canción mencionada anteriormente, mientras que el ratón debe salir corriendo para que no le pille el gato, pudiendo este entrar y salir por debajo de los brazos de los demás participantes (López & Barros, 2010).



Carrera de sacos

Materiales: un saco por cada jugador.

Capacidades coordinativas: fuerza, velocidad, resistencia.

Capacidades condicionales: coordinación y equilibrio.

Protocolo en confinamiento:

Se deberá definir una línea de partida, ejemplo: desde la cocina hasta el baño. Las personas participantes se deben colocar a la línea inicio metidos en sus sacos y al dar la voz de partida, salen saltando hasta llegar a la meta establecida (López & Barros, 2010).



Parejas pegadas

Materiales: un pañuelo por pareja.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El juego consiste en realizar una carrera de parejas que estarán sujetos por el pañuelo en sus pies sin poder despegarse, se colocarán en la línea de partida ya definida y a la señal de inicio se empezara a correr como puedan hacia la meta, sin despegarse (López & Barros, 2010).



Carrera de patos

Materiales: ninguno

Capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación y equilibrio.

Protocolo en confinamiento:

Todos los participantes se colocarán en cuclillas en la línea de partida, al oír la señal que dé inicio la carrera sale corriendo sin perder la posición hacia la meta, si es que el participante pierde el equilibrio, deberá volver al inicio (López & Barros, 2010).



Atrapa al caballo

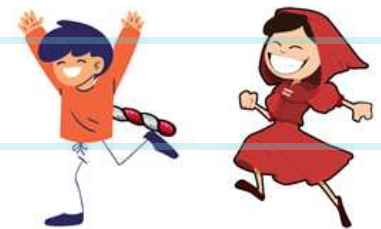
Materiales: un pedazo de cuerda por participante.

Capacidades condicionales: resistencia, velocidad.

Capacidades coordinativas: flexibilidad, coordinación, orientación y equilibrio.

Protocolo en confinamiento:

Para iniciar se deberá establecer el lugar por donde correr ya sea en la sala o en un solo cuarto, cada participante se colocará el pedazo de cuerda como si fuera una cola, de tal manera que se arrastre un poco por el suelo. Cuando todos estén listos se empiezan a perseguir e intentar arrancar la cola los demás participantes, solo puede quitársela pisándola, no se utilizarán las manos. Gana el último jugador en mantener su cola (López & Barros, 2010).



Pescando con mis pies

Materiales: dos tinas grandes, una deberá tener agua y objetos para poder sujetar con los pies.

Capacidades condicionales: fuerza, flexibilidad

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación y equilibrio.

Protocolo en cuarentena:

Se sentará en medio de las dos tinas, y con sus pies deberá tomar los objetos más grandes y trasladarlos desde la tina con agua hacia la tina vacía, así hasta terminar con todos los objetos.



Medio de transporte

Materiales: libros, conos o botellas.

Capacidades condicionales: velocidad

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en cuarentena:

Marcamos una línea de partida y otra de llegada, los niños se colocarán en la línea de salida, un objeto a escoger se deberá colocar sobre cabeza y transportarle hacia la línea de llegada, evitando que este se caiga.



Baile de la ensalada

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación y ritmo.

Canción: “Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta, la papaya, la pera, la sandía, el melón, los limones, el guineo”.

Protocolo en cuarentena:

Para iniciar con la actividad es necesario contar con una persona que les ayude a los niños como guía, ella será la encargada de realizar alguna mímica con cada una de las frutas para que el niño pueda ir imitando sus gestos.



El espejo

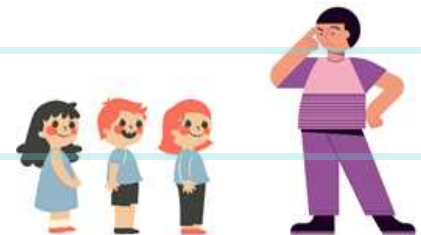
Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: flexibilidad, velocidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, orientación, equilibrio y anticipación.

Protocolo en cuarentena:

El niño deberá colocarse frente a la persona que lo guíara, la persona será la encargada de realizar movimientos que compliquen la ejecución por parte del niño, pero el deberá intentar realizar lo mismo que su guía como si fuera un espejo. Ejemplo: colocarse en un solo pie, sentarse, acostarse, saltar, etc.



El baile del Muzumbeque

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: flexibilidad, resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación, equilibrio y ritmo.

Canción El baile del Muzumbeque: "que lo baile, quien lo baile, el baile del Muzumbeque: que lo baile, quien lo ve. Con un dede en el sole, con el otro dede en el sole, arriba mesie (se puede realizar con todas las partes del cuerpo)".

Protocolo en cuarentena:

El guía será quien vaya cantando y el niño ira repitiendo todo lo que diga y haga el guía (López & Barros, 2010).



ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS

Sillas con zapatos

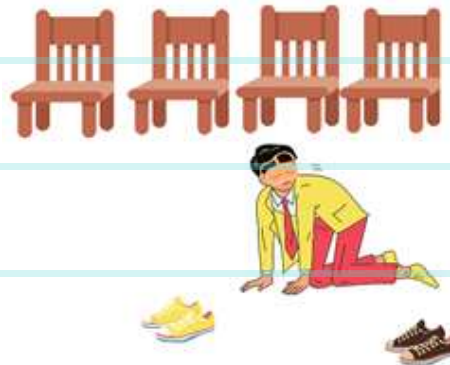
Materiales: por cada jugador se necesita una silla y dos pares de zapatos (los que llevan puestos y otro) y un pañuelo o venda para los ojos.

Capacidades condicionales: velocidad

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Los participantes se sacarán el par de zapatos que lleva puesto más el otro par, las sillas se colocarán en fila y los zapatos esparcidos por toda la habitación. Todos se vendan los ojos y cuando den la señal de empezar, se colocarán a gatas y procederán a buscar los zapatos, cuando encuentran sus zapatos, lo llevan a su silla y lo ponen debajo de una pata como si tuviera pies la silla, el que logre colocar los dos pares de zapatos a la silla, grita: ¡ALTO! y los demás deberán parar. Se debe considerar si son correctos los pares y la silla designada para el participante, si cumple con todo lo mencionado será el ganador (López & Barros, 2010).



La frontera

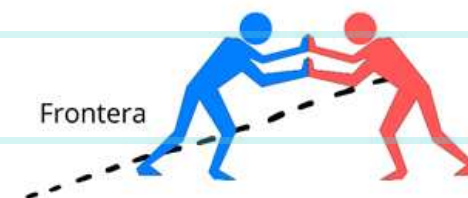
Material: ninguno

Capacidades condicionales: resistencia y fuerza.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesita una pareja. Se dibuja una raya que será la frontera, la pareja se encontrara en el mismo lado, el propósito del juego es por medio de empujones sin lastimarlos, hacerle que cruce la frontera y automáticamente perderá (López & Barros, 2010).



Carrera de serpientes

Materiales: dos pelotas.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se señala una línea de salida y una de llegada, también se dibujarán dos líneas que representen las calles de la carrera, el propósito es llevar de un lado hacia el otro la pelota, arrastrándose e impulsándola tan solo con la cabeza, se debe repetir si es que se salen de la calle (López & Barros, 2010).



Papas y pepes

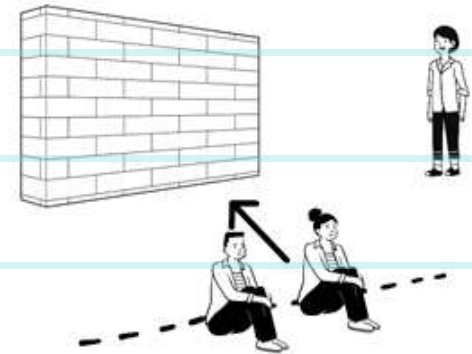
Material: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, ritmo, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Es necesario tener una pareja, se sentarán dándose la espalda en el centro de la sala o cuarto. Cuando el guía de la actividad diga papas, el de la derecha deberá correr hacia la pared y la pareja de la izquierda es quien le seguirá antes de que toque la pared. Si el guía grita pepes el de la izquierda será quien corra hacia la pared y el de la derecha será quien le persiga.



Carrera del huevo y cuchara

Materiales: cuchara y un huevo duro.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se marca la línea de partida y la de meta, los participantes deben colocarse en la línea de partida con su respectiva cuchara y huevo, se debe atravesar de un lado hacia el otro evitando hacer caer el huevo, si lo hace caer tendrá que repetir (López & Barros, 2010).



Carrera de periódicos

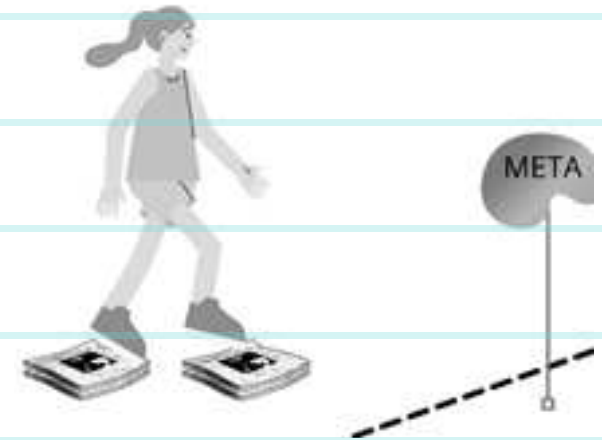
Materiales: dos papeles de periódico por jugador.

Capacidades condicionales: velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Señalamos la línea de partida y la de meta. Esta actividad consiste en realizar una carrera sin tocar el suelo con los pies, para ello se apoya cada pie en una hoja de periódico. Deberán ir colocando el pie en el periódico y por las mismas retirarlo para colocarlo en el siguiente paso dependerá del participante si realizar pasos grandes o cortos, gana quien llegue a la meta sin asentar los pies en el suelo (López & Barros, 2010).



Pelea de gallos

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se debe trazar en el piso un círculo. Las parejas se colocarán en la mitad y sobre un solo pie, se deben empujar, no bruscamente, hasta que alguien saque a su adversario del círculo (López & Barros, 2010).



Atento, atento

Materiales: cuerda y un objeto que sea seguro de sujetar con la cuerda (almohada, pelota, etc.)

Capacidades condicionales: resistencia, velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Una persona se colocará en el centro del cuarto, los demás participantes a su alrededor en círculos dibujados en el piso. Empieza el juego cuando la persona que está en el centro empieza a girar la cuerda, los participantes deberán saltar o agacharse dependiendo si gira bajo o alto, se irán descalificando las personas que caigan o choque el objeto contra ellos.



Cuatro palomas

Materiales: ninguno.

Capacidades condicionales: resistencia, fuerza y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, ritmo y orientación.

Canción: “Cuatro, cuatro palomas, la una le dijo a la otra: que me tuerzooooo, que me tuerzooooo, que ya me retorci”.

Protocolo en confinamiento:

Los participantes se deberán colocar en fila, para empezar, se sujetarán de los hombros e irán balanceándose de izquierda a derecha según la canción, en la frase que dice “me tuerzooooo” se deberá exagerar el balanceo. Se ira complicando cuando se vayan tomando de la cintura, rodillas y por último los tobillos.



El borracho

Material: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Consisten en que se debe colocar tres objetos en una distancia de 3m desde el punto de partido, el niño para recoger el objeto debe dar 5 vueltas al inicio y correr por su objeto, así hasta trasladar los 3 objetos.



Zafarrancho

Material: ninguno.

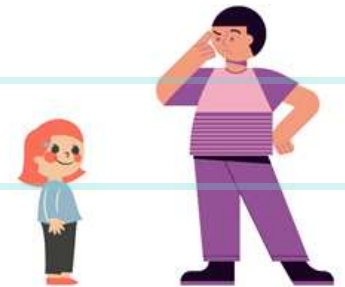
Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Canción: “Vamos a empezar este zafarrancho, antes de empezar cójanse de gancho, párense, siéntense, vuélvanse a parar, un paso pa lante, un paso pa atrás, un paso a lado, un paso al costado, suéltense, media vuelta, vuelta entera y se vuelven agarrar”.

Protocolo en confinamiento:

El niño debe repetir la dinámica, imitando los movimientos e indicaciones que el guía indicara (López & Barros, 2010).



Zancos

Materiales: botes que aguanten el peso del niño y dos cuerdas para poder amarrar a los botes.

Capacidades condicionales: velocidad y fuerza.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se debe construir sus propios zancos, en los botes o latas de pintura se debe hacer un orificio y traspasar la cuerda para poderlos sujetar, una vez que ya se tienen los zancos, se debe realizar una pista con varios obstáculos que se debe atravesar sin bajarse de las latas.



Carretilla

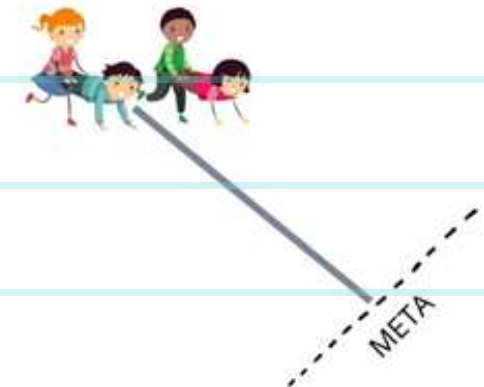
Material: ninguno.

Capacidades condicionales: fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación

Protocolo en confinamiento:

Se necesita una pareja y marcar el recorrido que se va a realizar, la pareja procede a sujetarle los pies al niño y debe realizar todo el recorrido hasta llegar a la meta (López & Barros, 2010).



Globos al aire

Materiales: un globo por persona.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Empieza la actividad acostados sujetando el globo, deberán inflar el globo y seguir una secuencia en el menor tiempo posible sin dejar caer el globo al suelo, este no debe ser sujetado con las manos. Secuencia acostados, sentados, arrodillados, cuclillas y de pie (López & Barros, 2010).



Jaula de los animalitos

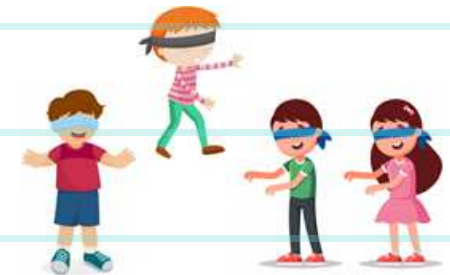
Material: pañuelo o venda

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesitan varios integrantes para esta actividad, se realiza de parejas, cada pareja escoge un animal. Cuando ya todos tengan escogido un animal, se dispersaran por todo el sitio, se vendarán los ojos y solo por el sonido del animal se deberán encontrar con su pareja (López & Barros, 2010).



Lucha de Países

Material: pelota pequeña.

Capacidades condicionales: velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Para iniciar todos se colocan en un círculo y deciden qué país ser, una vez decidido la primera persona gritara: declaro la guerra y mencionara un país de cualquiera de las demás personas, ese país tomara la pelota y dirá: ¡alto ahí!, antes de que mencione esa frase todos tendrán la oportunidad de correr lo más lejos que puedan ya que al mencionar esa frase todos se detendrán y el podrá quemar a quien esté más cerca.



Cuatro esquinas

Material: señales de colores.

Capacidades condicionales: velocidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

La persona que no juegue será la guía y voz de mando. Todos inician en el centro de la sala, las señales de colores se ubicarán en distintas zonas, el guía o jefe dirá el color que desee y todos deberán llegar al color en el menor tiempo posible el que llegue al último será descalificado.



Pescando con mi boca

Materiales: fruta, carta, moneda, objetos pequeños que sean fácil de atrapar con la boca, balde lleno de agua.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia, flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño debe colocarse en una posición cómoda y deberá encontrar la forma de atrapar los objetos dentro del balde con agua, utilizando su boca, sin utilizar las manos y no puede flexionar las rodillas.



Saltar la cuerda

Material: cuerda larga.

Capacidades condicionales: fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Canción: “Brinca la cuerquita, yo ya la brinqué, bríncala de nuevo yo ya la salte. 2 y 2 son 4, 4 y 2 son 6, 6 y 2 son 8 y 8 16”.

Protocolo en confinamiento:

Dos personas deberán dar vuelta a la soga para que el niño salte, debe saltar por todo el lapso que dure la canción, cuando acabe debe irse saliendo sin que pare el movimiento de la cuerda, en caso de que se pare antes, no contara



Camino de gusanito

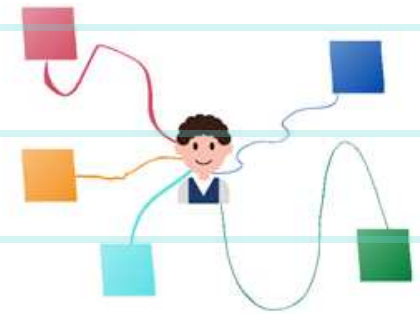
Materiales: tiza o cinta de colores, cartulinas de diferentes colores.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se coloca en el suelo 5 cartulinas, además se dibuja un camino hacia cada cartulina con la tiza o con la cinta de colores en el suelo en diferentes lados, el niño debe escoger un color y seguirá el camino del color elegido. Al final de cada camino encontrará un objeto con el color que deberá seguir recorriendo luego.



Huellas

Materiales: pintura para dibujar huellas en el suelo en varias direcciones.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Las huellas deben ser seguidas, el niño empezará desde la línea de partida, debe ir imitando sus pasos según las huellas estén dibujadas en el piso, para desplazarse únicamente podrá ir saltando, en caso de confundirse debe repetir todo desde el comienzo.



Imitando y ganando

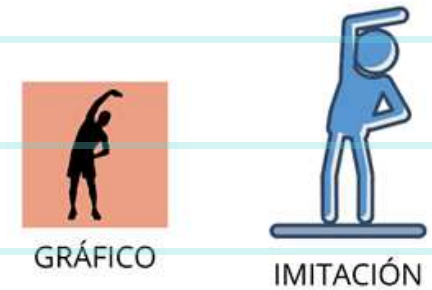
Materiales: figuras con distintas posiciones corporales.

Capacidades condicionales: flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Deberá existir una persona que será la encargada de dar señal de inicio, el infante se deberá imitar una posición según la gráfica puede ser de pie o acostarse en el suelo. En caso de que existan más niños, el siguiente infante deberá imitar la posición requerida, el niño que realiza la posición en menor tiempo será el que obtenga una recompensa (López & Barros, 2010).



Llenando aguanto

Materiales: tina con agua, y tina pequeña sin agua.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocarán en una sola columna todos los integrantes, el ultimo será quien llene la tina pequeña con agua y trasladarla hacia la parte de adelante, en el menor tiempo posible.



Canguros

Materiales: pelota mediana

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia y velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

La pelota será puesta entre las piernas se deberán colocar en la línea de partida, desde ahí se ira saltando sin que afloje la pelota y caiga al suelo, si sucede eso se debe repetir el recorrido, gana quien llegue primero sin hacer caer el balón (López & Barros, 2010).



Cambio

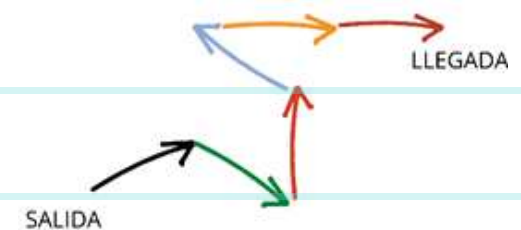
Material: tiza.

Capacidades condicionales: resistencia y velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, ritmo, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza una línea recta, el niño debe recorrer toda esa línea trazada, siguiendo las órdenes del guía. El guía debe ir cambiando de dirección para evitar que el niño logre cruzar fácilmente la línea recta: Ejemplo, derecha, izquierda, atrás, inclinado, de espalda, etc



ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS

Lagartija

Materiales: tiza, colchoneta o material aislante en el suelo.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Primero se deberá trazar un círculo grande en el suelo. Para esta actividad se necesita de dos personas, la una será la lagartija que se colocará en la circunferencia acostado boca abajo, por ningún motivo puede levantarse o patear. El niño restante será el encargado de atraparlo con la dificultad de que debe estar vendado los ojos, gana cuando lo atrape y lo pueda sacar de la circunferencia.



De colores

Material: tizas de varios colores.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se trazarán líneas horizontales de diferentes colores en el suelo. El infante se colocará al fondo de las líneas, se le dará varias secuencias de colores y las deberá desplazarse a cada color que se mencione, intentando cumplir en el menor tiempo posible. Ejemplo: rojo-verde-rojo-azul; azul-verde-rojo-amarillo, etc.



¿Quién tumbara la bandera?

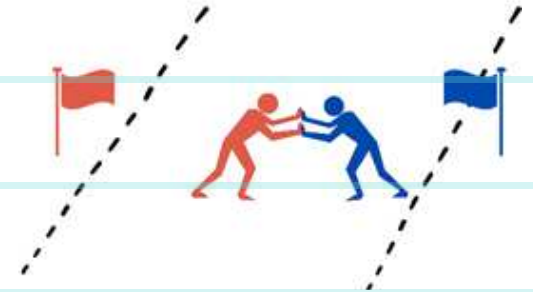
Materiales: bandera u objeto que pueda mantenerse recto sin ayuda.

Capacidades condicionales: fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan en círculo todos los participantes, todos dan vueltas en una sola dirección y escuchar la señal, todos impedirán que las personas intenten tocar la bandera, empujándolos hacia atrás, gana quien logre derivar la bandera (Camerino & Castañer, 2003).



Empujar sin brazos

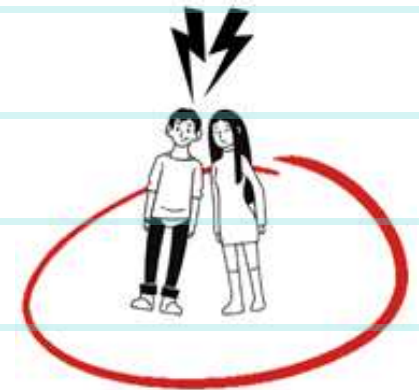
Material: tiza.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza un círculo grande, todos los participantes se ubican en el centro y deben expulsar del círculo al resto de los participantes, sin tocarlos con las manos, el último en quedarse será el ganador (Camerino & Castañer, 2003).



Expulsión con los pies

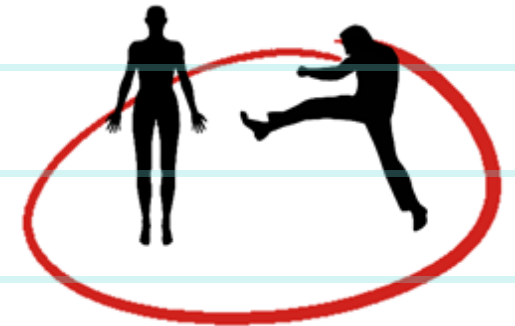
Material: tiza.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza un círculo grande en el suelo. Todos los participantes se ubicarán en el centro e intentarán expulsar del círculo al resto de los participantes, solo utilizando las piernas, sin tocarlos con las manos, el último en quedarse será el ganador (Camerino & Castañer, 2003).



Péndulo

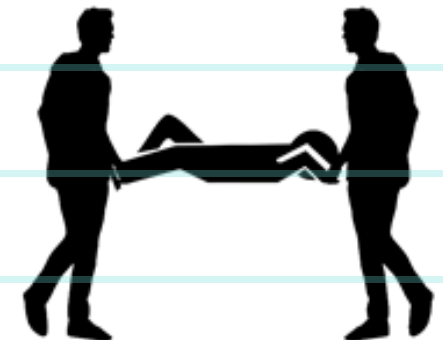
Material: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesita tres personas para esta actividad, 2 serán los “sostenedores” y el restante será el “péndulo”. El “péndulo” se colocará en la mitad de los “sostenedores” y debe estar totalmente rígido, cierra los ojos y utiliza su relajación y concentración para caer hacia un lado, los sostenedores deben estar pendiente a qué lado va a caer, deben agárralo casi al final de su recorrido infundiéndole confianza. Se debe rotar para que todos sean péndulos (Camerino & Castañer, 2003).



Equilibrio a otro nivel

Materiales: superficies elevadas (bancas, sillas, pelotas, etc.), colchoneta.

Capacidades condicionales: resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio y coordinación

Protocolo en confinamiento:

Los niños desafiarán al equilibrio, se subirán sobre alguna superficie alta y mantendrán el equilibrio, se puede ir agregando indicaciones como: tocarse la nariz, la cabeza, etc. (Camerino & Castañer, 2003). Se recomienda colocar una colchoneta en el suelo para evitar golpes en caso de que el infante se caiga.



El contorsionista

Materiales: cintas o hilos a diferentes niveles con soportes, sillas, conos.

Capacidades condicionales: flexibilidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Colocar las cintas de manera paralela al suelo, y sujetarlas a las sillas, conos o postes pequeños. Se deberá pasar por debajo de las cintas sin tocarlas y estirando totalmente el cuerpo, sin buscar posturas forzadas. Cada vez se puede ir reduciendo la altura para que se vaya complicando la actividad (Camerino & Castañer, 2003).



Una fila de cojos

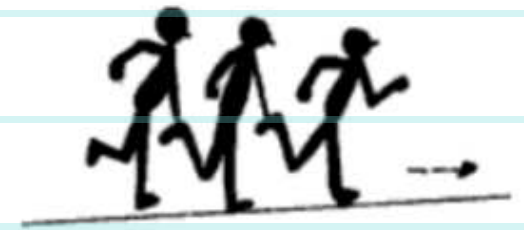
Material: ninguno.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: ritmo, equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan uno detrás del otro se toman la pierna de su compañero y se empiezan a desplazar por la ruta establecida, procurando mantener el equilibrio en cada desplazamiento (Camerino & Castañer, 2003).



Pillado

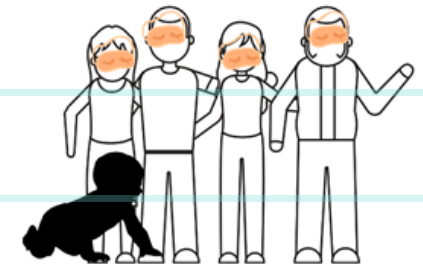
Material: vendas pares a los ojos.

Capacidades condicionales: velocidad y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: ritmo, equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan tres personas en fila, separada solo por la anchura de sus brazos y vendados los ojos, el niño debe intentar cruzar entre las personas sin ser pillado, debe ir acostado, arrodillado o de cualquier forma que él piense que no será atrapado, gana si logra cruzar sin que se den cuenta. Se deben ir turnando para que todos intenten cruzar.



Gana quien pueda

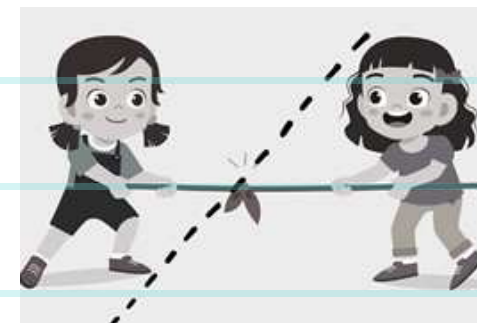
Material: cuerda para amarrar las cinturas de dos personas.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

La pareja procede a sujetarse por la cintura con la cuerda, dándose la espalda, se debe trazar una línea en el medio, al dar la indicación de que están listos, procederán a jalar a la persona hacia su lado solo con la fuerza de su cuerpo, no podrán sujetar el cuerpo. Gana quien logre hacerlo cruzar a su campo.



Arrancón

Material: dos pañuelos.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El juego consiste en formar pajeras, los participantes se colocan el pañuelo sujeto al tobillo. El objetivo es quitar el pañuelo del adversario antes que él lo haga.



Pasando la hoja

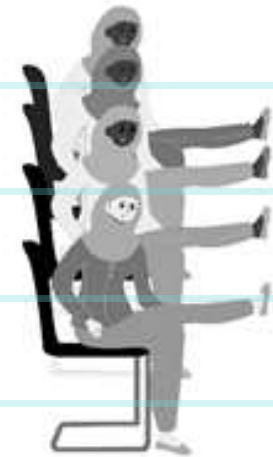
Materiales: hojas de papel.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se realiza una sola fila, todos los participantes de la familia, se sentarán y con las piernas completamente estirados deben lograr pasar la hoja de papel de un lado hacia el otro sin dejarlo caer.



El lazarillo

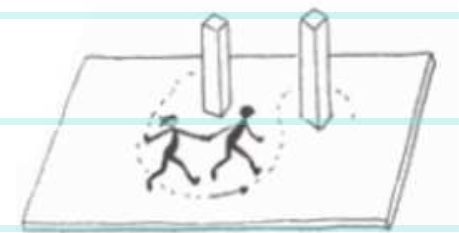
Materiales: Pelotas pequeñas o materiales que sirvan como obstáculo, vendas para los ojos.

Capacidades condicionales: resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Para esta actividad es necesario que la realicen dos personas, una de ellas deberá estar vendado los ojos y sostener a la Perona que va delante. El guía deberá recorrer el espacio donde están los obstáculos aumentando la velocidad de manera paulatina, mientras que el que está ciego tendrá superar el miedo que tiene hacia los obstáculos (Camerino & Castañer, 2003).



Cambio de lugar

Materiales: pelotas pequeñas y envases para las pelotas.

Capacidades condicionales: fuerza, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño se coloca en un solo lugar manos y pies apoyadas en el suelo en posición para una flexión de codo, las canastas deben estar a cada lado de donde está ubicado el niño, en el envase derecho estarán las pelotas y en el de la izquierda vacío. El objetivo es cambiar de lugar las pelotas de derecha a izquierda, pero para realizar ese cambio el niño desde su posición fija y avanzando solo sus manos sin mover sus pies hasta llegar a el envase derecho toma una pelota y lo coloca en el envase izquierdo.



Abro, cierro y zigzag

Materiales: 7-8 vasos de plástico.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan los vasos en columna separados a un paso. El niño se coloca en la línea de partida y debe ir abriendo las piernas cuando le toque el vaso y en el espacio entre ellos el niño deberá cerrar las piernas y para regresar lo hará en forma de zigzag. Este ejercicio lo debe repetir por 3 veces.



Cuadrado

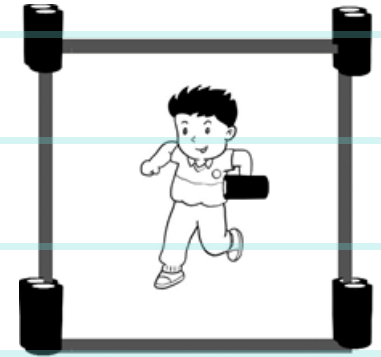
Materiales: 5 rollos de papel higiénico.

Capacidades condicionales: velocidad, fuerza y resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se colocan los 4 rollos de papel higiénico formando un cuadro, uno en cada esquina. El niño se coloca en la mitad con el rollo sobrante, sobre su pie derecho manteniendo el equilibrio debe ir colocando el papel en cada una de las esquinas, sin asentar su otro pie, en el menor tiempo posible



Lanzamiento en fila

Material: pelota pequeña.

Capacidades condicionales: fuerza y velocidad

Capacidades coordinativas: coordinación, ritmo.

Protocolo en confinamiento:

Para esta actividad es necesario que estén mínimo 2 personas. En frente a una pared se colocan en fila, el que se encuentra en primer lugar golpeará el balón hacia el suelo, de tal manera que de un rebote e impacte con la pared, una vez realizado esto se ira corriendo hasta el último de la fila, y el que este segundo realizara las mismas acciones.

Es importante que el balón no de más de un rebote en el suelo, y tampoco se detenga. Los golpes deberán ser seguidos(Camerino & Castañer, 2003).



Pases con dos objetos

Materiales: 2 pelotas.

Capacidades condicionales: resistencia y velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se necesita una pareja que ayude al niño. Los dos se colocan a una distancia de 5 pasos. El objetivo de la actividad es enviar un balón por el suelo y la otra persona por el aire de manera alterna. Alternando posiciones, es decir, quien lanza por el aire deberá estar en posición recta, quien pasa por el suelo, deberá estar en con las rodillas flexionadas. el juego se ira complicando cada vez que se vayan acercando. Se debe realizar 5 veces a cada una de las distancias hasta llegar a una distancia muy corta.



Buscando un tesoro

Materiales: cualquier objeto que sirva como recompensa

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: orientación y diferenciación.

Protocolo en confinamiento:

La actividad consiste que se debe encontrar un objeto de valor. Se deberá entregar al niño una lista con todas las pistas, que estén ubicados en diferentes lugares de la casa y útiles para encontrar el tesoro en el menor tiempo posible.



Sombrero firme

Materiales: frutas que sirvan para colocarse en la cabeza, por ejemplo, una banana.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, anticipación, ritmo y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño debe colocar la botella de agua en su cabeza y procede a realizar una secuencia de: cuclillas, arrodillados, sentados, arrodillados, cuclillas y regresar a su posición inicial en el menor tiempo posible y sin hacer caer la botella.



2.1 El mendigo

Materiales: objetos grandes, medianos y pequeños.

Capacidades condicionales: velocidad.

Capacidades coordinativas: coordinación, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

El niño permanecerá sentado, otra persona se coloca de pie y atrás de él, empezará arrojar los objetos y el niño que este sentado debe intentar atrapar la mayor cantidad de objetos.



Sígueme el paso

Material: parlante para música.

Capacidades condicionales: resistencia.

Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, ritmo, anticipación y orientación.

Protocolo en confinamiento:

Se debe formar una fila con todos los participantes, al poner la música o algún ritmo, la primera persona debe inventar un paso, el segundo debe realizar el mismo paso y aumentar uno más, así sucesivamente hasta que regrese al primero, repitiendo todos los pasos.



Hasta donde llegues

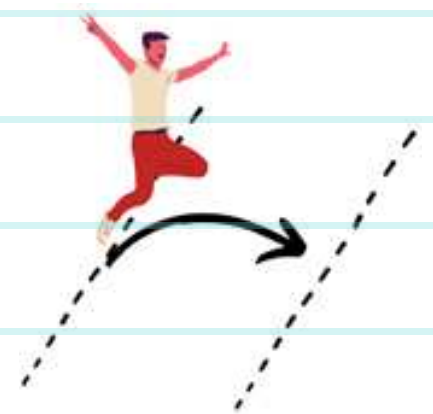
Material: cinta.

Capacidades condicionales: fuerza.

Capacidades coordinativas: coordinación y anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Se traza una línea de partida, desde ese punto se ira colocando pedazos de cinta y en cada una de ellas se debe colocar ya sean castigos o premio. El objetivo es que le niño se coloque en la línea de partida y salte lo más lejos que pueda para que gane un premio.



Lucha de globos

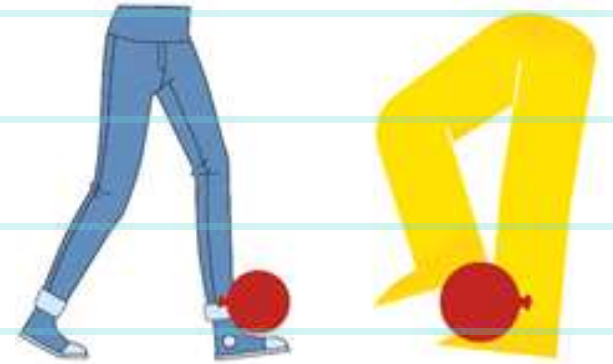
Materiales: cinta, globos de colores, parlante para música, música.

Capacidades condicionales: velocidad, resistencia, fuerza.

Capacidades coordinativas: coordinación y anticipación.

Protocolo en confinamiento:

Se deberá atar un globo de colores diferentes al tobillo de cada infante. Al ritmo de la música ingresan al ruedo. Tendrán que pisar el globo del contrario, cuidando su tobillo. Si un niño pierde su globo quedara eliminado.



CONTROL DE ACTIVIDADES

Nombre: _____				Edad: _____		Fecha: _____	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pausas activas (durante clases)							
Actividades ejercicios físicos lúdicos - recreativos							
Otras actividades físicas							
¿Cumpliste con los 60 minutos?							

Observaciones:.....

.....

.....

.....

Referencias:

- Camerino, O., & Castañer, M. (2003). 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación. Barcelona, España: Paidotribo
- López, E., & Barros, V. (2010). Un Juego para cada día, 365 días del año. Madrid, España: Cultura, S.A.